

# 日本SOD研究会報

No.69

かぜの新常識

## 複数の薬、成分重複注意

2004年12月10日読売新聞から引用



軽いかぜで、医師に処方された薬を飲んだところ、良くなるどころか強い腹痛が起きた。東京都渋谷区の歯科医だった湯浅和恵さん(52)は、救急車で病院に運ばれた。原因が分からないまま、手や顔の皮膚がただれ、目も見えにくくなった。一九九一年のことだ。

かぜ薬や抗生物質などの副作用で起きる『ステイブンス・ジヨンソン症候群』だった。左目は失明し、右目の弱視に苦しみ、歯科医の仕事は続けられなくなった。「たくさんの薬をくれる医師は熱心だと思っていたが、今はそう思わない。かぜ薬で重大な副作用が起きることを、私も理解が足りず、医師ですら知らないことがあ

### 薬は症状に合わせたものを使いましょう。

「と唇をかむ。身近なかぜ薬でも副作用の危険はあり、服用は必要最小限にとどめたい。実際、薬の大量処方による死亡事故も起きている。

一九九三年、福岡県の男子大学生(当時21歳)が、かぜの症状で医療機関を受診した。熱は微熱程度だったが、三種類の解熱剤を含む計十二種類の薬を処方された。服用後、血圧が急低下する急性循環不全(ショック)で急死した。解熱剤の併用で、互いに作用を増強したことが原因とみられている。

東京都八王子市の薬剤師、堀美智子さんは「原則として、同じ効能の薬を複数飲むことは避けるべきです」と指

摘する。だが、同じ効用の薬を重複して飲むことは、市販薬でも起きる。

たとえば、解熱剤。かぜをひいて総合感冒薬を飲んだうえ、早く熱を下げようと、さらに熱さましの薬を同時に飲む人もいる。だが、総合感冒薬には熱、鼻水・くしゃみ、せきの三症状を抑える成分が必ず入っており、熱さましも使うと、解熱剤の成分を過剰に飲むことになり、問題だ。

複数の薬を一緒に飲む時は、成分が重なっていないか成分表で確認するか、薬剤師に聞いた方がよい。

また、鼻水の症状しかない時に総合感冒薬を飲むと、不必要な解熱剤まで飲んでしまうことになり、副作用の恐れを高める。一般に副作用が少ないとされる市販薬でも、成分には注意が必要だ。

堀さんは「かぜ薬はウイルスをたたくものではなく、症状を抑えることが目的。必要な時に、症状に即した成分だけを服用してほしい」と呼びかけている。



### 市販薬の主な

#### 解熱鎮痛成分の特徴

アセトアミノフェン (非ピリン系)

作用が穏やかで、副作用は比較的少ないとされ、小児にも用いられる。飲酒習慣のある人などは肝障害を起こす可能性がある。

アスピリン(同)

炎症を鎮める効果にも優れるが、副作用に胃腸障害、ぜんそくなど。小児のウイルス性疾患に使うと、脳障害などの、ライ症候群を引き起こす恐れがある。

イブプロフェン(同)

医療用から市販薬に転用された成分で、消炎効果も高い。胃への負担は比較的少ないとされる。

イソプロピルアンチピリン (ピリン系)

医療用から転用された。ピリン系は効果が強いが、アレルギーによる薬疹が出ることがある。

病気でないが…  
健康でもない…

# 「未病」 に注意!

重病潜む可能性

日本経済新聞から引用

病気ではないが健康ともいえない中間の症状「未病（みびょう）」に専門家が注目している。体調が思わしくないのに健康診断の結果が正常だから大丈夫と考えている人は少なくない。未病は健康を損なう兆候で、重病が潜んでいる恐れもある。生活習慣を改める良ききっかけと考えよう。

女性のAさん（68）はふくらはぎがけいれんする「こむら返り」の症状に悩まされていた。けいれんは三十分程度経過するとだいたい治まるので、昼間の疲れがたまつたものだと考えた。ところが、毎晩続いた。

東京通信病院（東京・千代田）で精密検査を受けたら、脳に腫瘍（しゅよう）が見つかった。Aさんを診察した一戸能鷹医師は「脳の下垂体に腫瘍ができたので、甲状腺ホルモンが低下し、こむら返りが起きた」と解説する。

幸いAさんの腫瘍は良性で、手術も成功した。一戸医師はAさんのケース

を説明しながら「軽い症状でも怖い病気が潜んでいることがある」と注意を呼びかける。

しびれやだるさがあるのに健康診断では異常が見つからない人や、自覚症状はないが、健康診断の血圧やコレステロール値は正常ではない人がいる。

「思い当たる人は未病といえる」と曰本未病システム学会常任理事で博慈会老人病研究所（東京・足立）の福生吉裕所長は指摘する。

福生所長は約十年前から未病管理の重要性を唱えている。検査値などではわずかな異常が認められるものの、病気が扱いはるのには行き過ぎと考えられる人が少なくないことから、こうした状態を、健康と病気の中間にある「未病」と定義している。

福生所長によると、未病の人は多い。ある高齢者はコンピューター断層撮影装（CT）で頭部を調べたところ、血管の所々が詰まっていた。急所をはずれているので本人はいたって元気だが、脳卒中になりやすいため注意が必要だという。

別の高齢者は血糖値が高かった。本人は「果物の食べ過ぎが原因」と考えていたという。実際は、体の免疫機構が自分のすい臓を異物と勘違いして攻撃する「自己免疫性すい炎」と判明した。

国際医療福祉大学熱海病院（静岡県熱海市）の都島基夫教授（慶応義塾大学医学部客員教授）も未病に関心を持

って欲しいと説いている。自覚症状はないが健康診断の結果が正常ではない人などに対しては、「未病は病気に進展させてはいけない状態。健康に戻る好機でもある」と説明している。

未病とかかわりの深い心臓や血管の働きを紹介しながら、「今の生活が続けば病気になる」「栄養バランスの良い食事をとることに気をつけ、適度な運動を続ければ、もとの健康な状態に戻る」と指導している。

ただ、都島教授は、明らかに体調が悪かったり、症状が重くなってきたりしているのなら、病院へすぐ行って医師の診断を受けることが欠かせないという。同教授は専門外来を立ち上げる計画を温めている。

未病を広くとらえると、高血圧や糖尿病、肥満なども含まれるという。それではどのように付き合えばよいのだろうか。

『未病クリニック』の著書がある日本医師会の橋本信也常任理事は「おやめまいかな、あれ、おかしいな、と感じたら未病を疑って欲しい」と訴える。

内科医の橋本常任理事は、病気の兆候を見逃して重病になった患者を数多く診てきた。そうした経験から、「自分が病気になるっていいいかどうか、常に注意を払い、健康でいられるように心がけることが重要」と説く。肝に銘じておきたい。

## 未病の主な症状と 想定される病気

全身がむくんだら…

尿に大量のたんぱく質が出るネフローゼ症候群、腎炎、心不全、肝硬変、がん、重症感染症、甲状腺機能低下

尿の量が多くなったら…

糖尿病、心因性の病気、脳の病気、腎臓機能低下

顔がむくんだら…

甲状腺機能低下、鉄欠乏性貧血、急性腎炎、副腎皮質ホルモンが過剰なクッシング症候群

だるさを感じたら…

貧血、低血圧、肺結核、肝臓病、糖尿病、内分泌疾患、栄養障害、脱水状態、腎臓病、精神疾患、慢性疲労症候群

（注）『未病クリニック』をもとに作成

## 快適な生活のために 定期検診のすすめ

東京慈恵会医科大学教授 池田芳雄

きょうの健康 1995年1月から引用

### 20〜30歳代の検査

肥満は成人病の温床 定期的に体重チェックを

この年代の人にしていただきたいのは、次の3つの検査です。

#### ！体重の自己管理

一般的に定期健康診断

# 自動化総合検診（20歳代に1回、30歳代に1〜2回）

体重の自己管理が重要なのは、生活習慣病の多くに「肥満」が密接に関係しているからです。体重測定を習慣づけ、自分の体重の変動を把握しておきます。

### 40〜60歳代の検査

総合検診に加えて婦人科検診などの特殊検診を

この年代の人にぜひ受けていただきたいのは、次のような検査です。

#### ！基本健康診査

40歳以上になると、老人保健法の適用世代になり、国の負担で「基本健康検査」が受けられます。これはごく一般的な健康診断ですが、定期的に受けることが必要です。

#### ”自動化総合検診

2時間〜2時間半程度で終わる検査ですが、基本健康診査にはない検査項目が多く含まれ、健康状態を管理してい

くついで基本的な検査としては十分なものです。

#### # 特殊検診

生活習慣病を早期発見する確率を高くするためには、焦点をしばった、さらに専門的な検査が必要なのです。それが「ミニドック」と呼ばれる「特殊検診」です。

つまり、基本健康診査や自動化総合検診を定期的に受け、その結果から、自分はどうな生活習慣病になりやすいのかを予測する。そして、そのウィークポイントに焦点をしばった特殊検診を受けることが勧められるのです。

特殊検診には次のようなものがあります。

心臓検診、脳検診、糖尿病検診、肺がん検診、婦人科検診、乳房検診、骨密度の検査

#### 70歳代以上の検査

持病の治療とともにがんや心臓病の検査を

この年代で特に心配なのは、がん、心臓病、脳卒中など、直接生命にかかわる生活習慣病です。これらを未然に防ぐためにも、自分の弱点と思われる病気の特殊検診を受けるようにしてください。

また、この年代になると、何らかの病気を持っている人が多くなるものです。もし何か疾患があれば、その病気をコントロールしていくための検査も、定期的に受けなければなりません。

定期的な検査を面倒がらずに受け続けることが、老後の快適な生活につながるのです。

# SOD様作用食品の開発

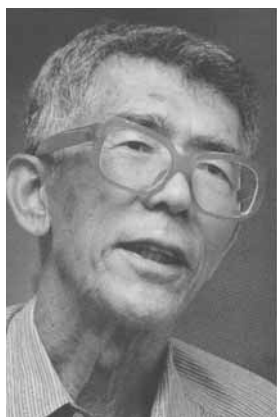
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛けられ、世界的権威として、広く海外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越します。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌(Biochemical Pharmacology)への投稿論文の審査員もされています。国内では、ヘーチェット病やリュウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・

研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。

私が開発した天然の抗酸化剤であるSOD様作用食品は、いま全国何十万人、何百万人という方々に健康食品として愛用されています。何百人という医師にも医療現場で難病の患者さんに使っていたが、優れた治療効果をあげています。



丹羽耕三博士



あしたも元気 (No.61)

「老化を遅く」  
体の老化を遅らせるために

人間は歳をとるにつれ「老化」は必ず起こります。人間の老化には「生理的老化」と「病的老化」の2種類があります。

「生理的老化」は視力の衰えや耳が遠くなる、白髪や頭髪の薄れ、シミやシワが増える...というように目に見える老化と、体重や脳、筋肉、骨密度が減少する、血管がもろくなる、内臓機能が低下する...というような状態で誰にでも起こりうる老化現象です。

「病的老化」は高血圧、動脈硬化、骨粗しょう症などです。

できるだけ老化現象を遅らせ、かつ病的老化を防ぐために食事や栄養のあり方について気をつけていかなければならぬでしょう。

タンパク質

タンパク質は人間の体を構造しています。筋肉、内臓などに重要な栄養素です。また、血管壁を強くしてしなやかに保ちます。良質のタンパク質を摂取しましょう。

良質のタンパク質にはタウリン、メチオニンなどのアミノ酸が含まれていて血圧を下げる働きをしています。

肉、魚、卵、乳製品の動物性タンパク質と豆類、大豆製品などの植物性タンパク質をバランスよく摂っていきましょう。

ビタミン、ミネラル

老化を遅らせるために必要なビタミンはビタミンA...体の老化の原因となる過酸化脂質を排除させる働きがあります。

ビタミンC...細胞と細胞の間にある組織を強くしたり動脈硬化を防ぐ働きがあります。

ビタミンE...細胞の酸化を防ぐ働きによって細胞の老化を遅らせます。血液の流れをよくし血栓を防ぎます。

カルシウム...歳をとるとホルモンのバランスが崩れたり、内臓機能が低下しカルシウムの吸収が悪くなることによって、骨からカルシウムが溶け出すようになってしまいます。これが骨の老化の「骨粗しょう症」です。

また歯を形成しているのもカルシウムなので不足すると歯がもろくなります。

骨粗しょう症を予防するためには積極的にカルシウム摂取をしましょう。一番体内に吸収されやすい食品は牛乳です。1日コップ2杯は飲むようにしたいものです。

カリウム...カリウムは体内の血液に役立つ栄養素で高血圧や動脈硬化の予防に役立ちます。新鮮な野菜に含まれています。食物繊維

食物繊維は高血圧、便秘の改善、大腸がんの予防に役立ちます。また食塩(ナトリウム)を体外へ排泄する働きがあります。そして、衰えた腸の運動を刺激し活発に運動させます。

野菜やキノコ、海藻類に多く含まれています。

減塩  
食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こし老化の速度を上げます。食塩は1日10g以下にします。酢や香辛料を上手に使いましょ。

また薄味に慣れましょう。舌には味を感じる味蕾という細胞がありますが老化によりこの数は減少し、味覚も変化し、味に対する感覚も低下してしまい、どんどん濃い味付けになる傾向があるようです。これによって高血圧や動脈硬化などの生活習慣病を引き起こしてしまいます。

【栄養士高橋広海】

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介します。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

- 「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))
- 「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
- 「白血病の息子が教えてくれた医者的心」(草思社(株))
- 「活性酸素で死なないための食事学」(廣済堂(株))
- 「正しい『アトピー』の知識」(廣済堂(株))
- 「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣済堂(株))
- 「医は仁術なり」(致知出版(株))
- 「SOD様作用食品の効果」(小冊子)リーフレット全20巻



SOD関連出版物一覧

バックナンバーについて

日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

(〇四九 二五五 八七八・FAX兼用)

までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

