

クラスターを小さく・ごはんがふっくら炊ける・コーヒーやお茶おいしく

# 活水器の表示 都が NO!

水がまるやかになる、湯あたりがよくなる、などをうたい文句に販売されている活水器について、東京都が「表示に科学的根拠が認められない」として5業者に改善を指導した。健康ブームやおいしい水への関心の高まりを背景に様々な商品が出ているが、都や消費生活センターは「科学的根拠があるかのような宣伝文句をうのみにしないで」と呼びかけている。

## 日本SOD研究会報

No.72

定義や基準ないまま浸透

現在、販売されている活水器には、主に「磁場の中に水を通す」水に遠赤外線を照射する#セラミックや鉱石などに水を通す、の三つのタイプがある。

「水のクラスター（結合体）を小さくする」「水がおいしくなる」などとして90年代から登場してきた。

浄水器は家庭用品品質表示法により、「水道水から残留塩素を除去する機能があるもの」と定義され、規格基準も定められている。だが、活水器には、こうした公的な定義や規格基準がなく、性能を検査する方法も確定していない。

東京都は、通販カタログやインターネットで、「水がまるやかになる」などの効果や性能を表示して販売されている活水器5商品について調査。昨年2月から今年1月にかけて、販売業者に表示の根拠についての説明を求め、提出されたデータを検証した。

5商品はいずれも磁気、遠赤外線、セラミックなどを使って、「水道水の

大きなクラスターを切り離して小さくする」とうたっていた。だが現在、水のクラスターの大きさを測る方法はなく、業者のデータは客観的とは認められなかった。

また、「ご飯がふっくらおいしく炊ける」「コーヒーやお茶のうまみを引き出す」といった効果も、提出されたアンケート結果や食味実験は、回答数が少なかつたり試験方法が不備だったりした。「湯あたりがよく体の芯からあたたまる」という表示の根拠が関係者1人のサーモグラフィ測定だけという例もあった。

「科学的根拠認められず」

都は、景品表示法に違反するおそれがあるとして、これらの商品を販売していた5業者に改善を指導。注意に従わない場合や、繰り返し違反を行うなど、悪質な場合は、業者名を公表することにしている。

また、インターネットなどの通信販売や訪問販売の関係業界団体に、販売業者が根拠を確認した上で、客観的事実に基づいた表示を行うよう、要請した。

都取引指導課は「活水器に限らず、一見、科学的根拠に基づいたかのような表示は多いが、消費者も業者の情報をうのみにせず、自ら情報収集をして判断することが大切」とアドバイス

る。

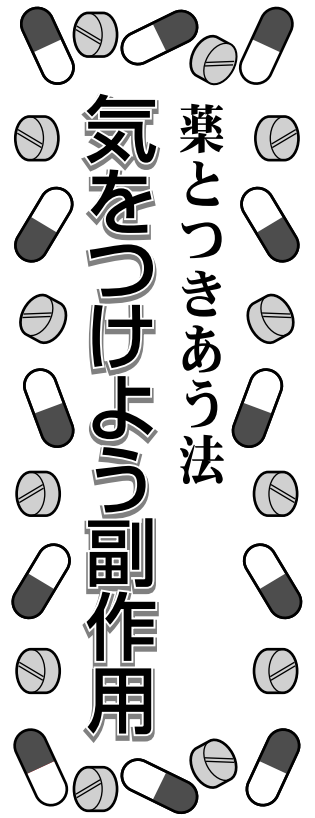
活水器について消費生活センターなどに寄せられる消費生活相談は、都内だけで00年4月から04年12月までに計217件あった。訪問販売やマルチ商法など、販売方法に関するものが多いが、効果や性能についての相談も約2割を

### 富永靖徳・お茶の水女子大大学院教授(化学物理)の話

水のクラスターとは、水の分子が水素結合で集合している状態で、数ピコ(1兆分の1)秒という非常に短い時間で生成と消滅を繰り返している。

水の中に、安定したクラスターというものが存在するわけではなく、大きさを評価することはできない。またクラスターの大小が、水の味や性質を決めているという考え方は、間違いだ。





NHKきょうの健康から引用  
林恭史 東京都多摩老人医療センター院長

## 薬とつきあう法

# 気をつけよう副作用

薬のもつ作用のうち、目的とする作用を「効果」、好ましくない作用を「副作用」といいます。使用する薬の副作用について、医師や薬剤師によく聞いておきましょう。

副作用とは薬のもつ化学作用のうち、「好ましくない作用」のこと

薬を飲むときは、どうしても副作用が気になるものです。

薬は、人体にさまざまな作用を及ぼす物質です。その作用のうち、病気を治す目的のものを「効果」、好ましくない作用を「副作用」と言います。どのような薬であっても、効果と副作用の両方を持ち合わせています。

現在広く用いられている薬は、その物質がもつ効果を期待し、できるだけ副作用が現れないように開発されたものですが、完全に副作用をなくすることはできません。そこで薬を使用するときには、できるだけ副作用に注意を払う必要があります。

### 副作用の種類

副作用には大きく分けて、次の3つのパターンがあります。

1 代謝される過程の副作用：服用後、体内で吸収されたり分解（代謝）される過程で、薬が体に悪影響を与えることがあります。

その典型的なものが、「薬で胃が荒れる」といった問題です。例えば、消炎鎮痛薬の「イブプロフェン」は、胃で吸収されるときに、胃潰瘍を起こすことがあります。そのほかに、肝臓や腎臓の働きを悪くする可能性のある薬もあります。

2 効果の延長上にある副作用：薬の効果が強過ぎて、悪影響が出ることもあります。

例えば、「睡眠薬を飲んだら、翌日まで眠気が残ってフラフラする」「降圧薬の効き過ぎで低血圧になる」などがあげられます。

3 思わぬ副作用：一般に考えられている副作用と、違った症状が現れることがあります。

例えば、ワクチンや抗生物質を投与したところ、思わぬショック症状やアレルギー症状を起こすことがあります。アレルギー体質の人や、以前にこ

うした副作用が起きたことのある人は、必ず医師に伝え、特に注意を払ってもらうことが必要です。

のみ合わせと食べ合わせ  
薬や食べ物との組み合わせによって、さまざまな副作用がおこる

いくつかの種類の薬を同時に用いるときに注意したいのが、「のみ合わせによる副作用」です。薬の組み合わせによっては、薬の効果が失われたり、反対に効き過ぎたりする副作用が出やすくなります。

1 例に、血栓ができるのを予防する「ワルファリン」と、骨粗鬆症などに処方される「ビタミンK剤」の組み合わせがあります。ワルファリンには血液が固まらないようにする作用があり、ビタミンKには血液を固める作用があるため、組み合わせると両方の効果が打ち消されてしまいます。

薬によっては、食べ物との食べ合わせが悪いケースもあります。

降圧薬の「ニフェジピン」は、グレープフルーツ、特にジュースにしたものと一緒に飲むと、効果が増強されて、血圧低下を招くことがあります。また、納豆はビタミンKを多く含むので、ワルファリンと組み合わせると、薬の効果が打ち消されてしまいます。

### 副作用を防ぐために！

薬についての正確な情報を積極的に集める

副作用については、むやみに怖がるので

はなく、自分がのんでいる薬についての正確な情報を事前によく知ることが大切です。薬局で薬を受け取るときに薬の説明をよく聞いたり、薬の説明書を渡された場合は、それをよく読んでおきましょう。わからないことがあれば、医師や薬剤師にきちんと聞いておきましょう。

市販薬についても、効能書きをよく読み、副作用についてチェックしておきましょう。

一方、処方薬のデータや服用の記録をしておく「お薬手帳」というノートを、渡してくれる医療機関や薬局が増えています。処方された薬の情報をまとめておくだけでなく、自分で気がついたことなどを記録でき、たいへん便利です。

そのほか、厚生省が出す「医薬品等安全性情報」をインターネットを使って利用するなど、薬の知識を蓄えておきましょう。

副作用を防ぐために  
かかりつけ薬局をもち、薬を管理してもらおう

特に老年寄りなどは、いくつか持病があつて、多種類の薬をのんでいることがよくあります。その場合、医師にほかの病気のことを伝えていないと、それぞれの病気や処方された薬のなかに、同じような作用の薬が重なったり、よくない組み合わせの薬を処方されるおそれがあります。医師には、のんで

いる薬をすべて伝えることが大切です。また、最近では医療機関外の「保険薬局」で薬を出す「院外処方」が進んでいます。利用する薬局を1か所に決め、どの医療機関で処方された薬も、すべてそこで一括管理してもらおうとよいでしょう。

薬が重複したり、組み合わせが悪い場合には、薬剤師が処方箋を書いた医師に連絡して、調整することになります。

保険薬局では、患者さんがいつものような薬をどのくらいのかを記録した、「薬歴簿」をつけて、患者さんの薬を管理することが多くなっています。1か所のかかりつけ薬局で薬を管理してもらえば、患者さんは安心して薬を使用できます。

かかりつけ薬局は、自宅に近く、よく相談ののつてくれるところを選ぶとよいでしょう。

副作用を防ぐために#  
副作用が出た場合、どうするかを医師や薬剤師にきいておく

副作用が出たときは、できるだけ早く医師に連絡をして、対処してもらうのが原則です。医師は、「薬の量を少なくする」「薬の種類を少なくする#別の薬に替える」などの方法で、副作用がでないよう処方を変更します。

しかし、医師に連絡がとれるまでに時間がかかる場合など、患者さんはどうしたらよいかかわからず、困ることも

あるでしょう。ですから、そのような場合の対処の方法を、医師や薬剤師にあらかじめ聞いておきましょう。

副作用が現れたからといって、患者さんが自分の判断で薬をやめることは、避けるべき場合もあります。

例えば、ステロイドホルモン薬は、長期間服用した後に急に服用をやめると、思わぬ症状が出る場合があります。そのため、使用を中止する場合は、医師の管理のもと、慎重に行わなければなりません。

何か気になることがあれば、必ず医師や薬剤師に質問して、アドバイスを受けましょう。

主な薬の「のみ合わせ」をあげた。非ステロイド性消炎鎮痛薬は単独でものむとぜんそく発作を引き起こす人がいることがわかってきている(アスピリンぜんそく)。

のみ合わせや食べ合わせについては、処方の際に、医師や薬剤師から説明があります。説明をよく聞いて副作用を防ぎましょう。

ニフェジピンとグレープフルーツと一緒に飲むと、効き目が増強して血圧の低下を招く。

果物をそのまま食べるよりも、濃縮されたジュースを飲む方が影響が大きい。

納豆には、血液を固まりやすくするビタミンKが多く含まれているため、血液を固まりにくくする抗血栓薬と一緒にとると、薬の作用が打ち消されてしまう。

# SOD様作用食品の開発

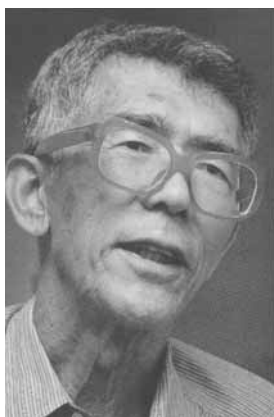
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

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れば、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編を越えます。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、いま全国の何十万人、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いただき、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.64)

ハーブのパワーを知ろう

ハーブとは「香草」のことを言い、料理によく使われていて、肉や魚などの食物が持つ臭みを消し腐敗を防ぐ働きがあります。

また近年ハーブは「有用食物」、「薬用食物」、つまりメディカルハーブという意味で注目を集めています。ハーブが薬用として利用されていたのは約五千年以上前とも言われ、古代から人間の健康を支えていたそうです。

ハーブには、バジルやローズマリーなど料理によく使われるものや高麗人参や葛根のように漢方として使われるもの、また和のハーブと呼ばれ民間療法などでも使われているニンニクやヨモギ、シソなど、様々な種類があります。そしてハーブにはそれぞれに性質や効能があり、健康にとって重要な植物なのです。

いろいろなハーブを試してみても、積極的に取り入れてみましょう。

ハーブの性質

香りがある 味がある 薬効がある

ハーブの効能 (主として)

免疫力アップ!

ハーブは人間の体にとって有害である物質に対する抵抗力をつける。

殺菌作用がある。

食物繊維が豊富!

日常の食生活で不足しがちな食物繊維が含まれているため、胃腸の状態をよ

くする、発ガン予防、美肌効果...など。老化防止!

ビタミンC、Eやベータカロチン、ミネラル、ポリフェノール(カテキンやフラボノイド)などが多く含まれているため老化防止に役立つ。

にんにく

スタミナ源としてよく料理に使われる。ニンニクの強い臭みの成分「アリシン」がビタミンB1と結合して非常に有効なビタミンB1となる。これが疲労回復に強力に働きかける。

神経痛の痛みを和らげる。殺菌、抗菌効果が高い。

コレステロールの低下、血糖値の低下。キタチアロエ

約四千年前からエジプトで健胃薬として利用されてきた。

アロエの葉を切ったときに出る苦い汁「アロイン」が胃の働きを活発にし腸の蠕動運動を促進させるので健胃、便秘の解消に役立つ。

シソ

シソの成分「ペリアルデヒド」が食物の臭みを消したり殺菌、防腐作用がある。胃の消化酵素を促進させ食欲増進効果がある。

カロチンが多く含まれているのでガン予防に役立つ。

ポリフェノール、フラボノイドが花粉症などのアレルギーによい。

バジル

殺菌、消毒、健胃作用がある。

風邪の症状を緩和する薬草としてヨーロッパで用いられてきた。眠気を覚ます。

【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 八七二八・FAX兼用)までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

