

日本SOD研究会報

No.75

●抗がん剤： 延命効果も 承認基準

2005年5月19日毎日新聞から引用

厚生労働省は、抗がん剤の承認の際、原則として延命効果を確認する方針を決めた。承認基準を厳しくするもので、早ければ今夏に基準を改定する。従来は患者の2割程度でがんが小さくなるなどのデータがあれば承認していた。延命効果の確認は欧米では常識で、日本もようやく先進諸国に近づく。

現行の基準は、91年に旧厚生省の課長通知として出された。抗がん剤の承認審査に製薬会社が提出すべきデータの種類などを定め、延命効果のデータは要求していない。

このため日本で約100種類の抗がん剤のうち国の審査で延命効果が確認されたものは「極めて少ない」（川原章・厚生省審査管理課長）。日本の抗がん剤は「効果不明で海外では信用されない」と批判されてきた。同省は基準の

改定案作成を日本癌治療学会に依頼。学会の委員会（委員長・加藤治文東京医科大教授）が約1年かけて答申した。改定案は肺がん、胃がん、大腸がん、乳がんなどの患者の多いがんの抗がん剤について、承認申請の際に、実際の患者で延命効果を調べた臨床試験データを提出するよう要求している。ただし国外の患者のデータも認めている。例外として特に有望な薬はデータなしで承認可能と規定。その場合は承認後一定期間内に検証するよう求めている。

加藤委員長は「延命効果の確認された薬を作るのが患者のためだ。海外の優れた薬を早く導入することも目指し、国外でのデータも認めた」と説明。学会内には「延命効果の試験には年月と費用がかかり過ぎる」「製薬会社の負担が重く開発が難しくなる」など反対も強かったが押し切った。

川原課長は「学会の答申を検討中だが延命効果は求めることになるだろう」と話す。従来の基準は、延命効果の確認より薬を早く市販し患者に届けるのを優先していたが、方針を転換するという。

（高木昭午）

生活習慣病

水中歩いて数値改善

糖尿病など生活習慣病から身を守るために、大阪府東大阪市がその「予備軍」の市民を対象に水中ウォーキング教室を毎週一回実施したところ、三ヶ月後には多くの参加者で数値が改善する効果が見られた。全身を使う水中ウォーキングを通じて、体力に自信が付き、早歩きや階段を上る頻度が増えるなど日ごろの生活習慣が改善されたこともその要因と考えられるという。

教室に参加したのは、同市が糖尿病の長期的指標として、基本健康診査で正常値の上限としたヘモグロビンA1c値が5.6%を上回っていた市民。トレーナーの指導のもと、毎週一回一時間程度、プールの中を歩いた。

そのうち昨年十一月に行われた教室に参加したグループ二十九人について、教室終了時に再び検査を行ったところ、二十人で検査値の低下が見られ、平均値も水中ウォーキング開始前の5.97%から5.76%に減少していた。また食事の影響を受けるものの、総コレステロールや中

性脂肪などの値も下がる傾向が見られたという。

東大阪市の事業を支援した内藤義彦・武庫川女子大学生活環境学部教授（予防医学）は、「水の中では浮力の効果で、肥満の人でもひざや腰に負担をかけずに動くことができます。また水の抵抗があるので動く際には筋力を使います。かなりの運動量になり、知らず知らずのうちに減量と体力向上が期待できます」と説明。

早歩き、階段使う頻度増

体力に自信

ただし内藤教授によれば、たった週一度一時間の水中ウォーキングだけで、すぐにこうした効果がでるわけではないという。水中ウォーキングがきっかけになって体を動かすことの楽しさや効果を感じ、体をより積極的に動かそうという気にさせている可能性があるというのだ。事実、参加者全員に生活習慣記録機を三ヶ月間装着してもらい、一日の身体活動を細かく計測したところ、当初はゆっくり歩行する時間が目立っていたが、次第に早歩きする時間の割合が増えてきたという。

「プールの中を歩いた結果、少し体力がついたことを実感し、日常生活の中でも積極的に動くようになった。あるいは自然に体が動くようになっていけるのかもしれない」と内藤教授。

水中で行う運動なので、これから運動を始める人にとっては新鮮に感じられるうえ、水につかるという、「リラックスマ効果」もあるようだ。また、泳げない人でも大丈夫で、体を動かすことの楽しさを知る入り口としては最適な運動といえるかもしれない。

教室の全日程終了後、東大阪市は参加者にその運動効果に関するアンケート調査を行った。その結果、「以前より体調がよくなった」、「階段が上りやすくなった」、「歩くことが増えた」など直接的な効果を上げる一方で、「食事」に気を付けるようになった、「自己血糖値を意識するようになった」と、生活習慣の改善を挙げる声も目立った。

内藤教授は「参加者の中にはグループを作って、今も継続的に水中ウォーキングをしている人たちもいます。減量や生活習慣病予防など共通の目標がある人が集まり、運動を続けていけばお互いの励みになるし、健康に対する意識も高まっていきます」と話した。

これから夏本番に向けて、職場や近所と同じ問題を抱えている人同士でグループをつくり、水中ウォーキングを始めしてみるのもいいのでは。



サプリメントの「効果」

最近の新聞記事から……

大豆タンパク+茶カテキンで抗動脈硬化作用

厚生労働省はこのほど、「いわゆる健康食品の健康影響と被害に関する研究」の平成16年度報告書とまとめた。5つの分担研究が実施され、その中でトクホの組み合わせ摂取の安全性と有効性の検討など新たな利用法につながる研究を報告している。

研究班では、詳細な検討が行われていない「トクホの組み合わせ効果」に着目。総コレステロール値が²²⁰に、以上の20人を対象とした試験により、大豆タンパクを含む豆乳と、高濃度カテキンを含む緑茶を併用することで、大豆タンパクの有効性を助長する効果があることに加え、抗動脈硬化作用が強まる可能性があることも確認した。

また、安全性について、異常と思われる自覚症状も見られず、肝機能、腎機能、末梢血液の所見でも併用に

よる有害事象は確認できなかったとしている。

リポ酸のダイエット効果は「不明」

(独)国立健康・栄養研究所は先月25日、ウェブサイトに「健康食品」の安全性・有効性情報」に、「リポ酸のダイエット効果についての調査結果を掲載した。

栄養では、「リポ酸が体脂肪を減らす」という報道があったことをきっかけに、「リポ酸配合のダイエット健康の流通が急増していることを指摘。現時点で判明している情報を収集した。

その結果、酸化作用についての研究論文が多数存在することや、糖尿病に対する有効性報告があることが分かった。適正使用による安全性も確認された。

ただ、ダイエット効果についての論

文検索では、「ほとんどが動物試験あるいは試験管内実験のレベル」で、ヒトで体脂肪減少効果を評価した信頼できる論文は見あたらなかったという。

このことから、「現時点ではヒトにおいて、リポ酸に痩身効果があるかどうかは不明であり、今後の科学的な検証が必要」と結論づけている。

また、先ごろニセCOQ10が見つかつたことを引き合いに出し、「リポ酸という成分」の情報と「リポ酸を含む商品」の情報は必ずしも一致しないことを指摘。科学的根拠の乏しい情報に振り回されないよう注意を呼びかけている。栄養の見解に対し、ある原料サプライヤーからは、「当社では、リポ酸のメインの効果はダイエット効果ではないと考えている。むしろダイエット効果のイメージから脱却してほしい」とする声もある。



風邪に抗生物質は必要？

原因菌見極め治療選ぼう

2005年3月28日読売新聞から引用

日本SOD研究会報のNo.71に「かぜの大半は薬の効かないウイルス感染症で、投薬は有害無益」という内容の記事を掲載しましたが、その続編です。

子育て中の主婦A子さん(32)は、「医者に安易に抗生物質を求めないようによろしくと思った」と言います。

ところがその後、子どものかげが長引き、小児科の後に念のために耳鼻科に行くと「中耳炎ではなく、ただのかぜ。抗生物質を飲んで」と言われました。「中耳炎じゃないのになぜ？」と尋ねると、「鼻汁が黄色いのは菌が付いているからで、きちんと飲まないとうまくならない」。

しかし、ウイルス感染でも鼻汁は黄色くなることもあり、細菌感染の証拠になりません。これは、小児呼吸器感染症の診療指針にも明記されています。中耳炎になれば抗生物質は必要でも、単に「なるかもしれない」という理由だけで投薬するのは問題です。

Aさんは「こちらは医療の知識もなく、『それは違う』と言われれば、

それ以上、質問できませんでした」と残念がります。

感染症に詳しい開業内科医の宮下和也さん(群馬県高崎市)は指摘します。「抗生物質の乱用は、薬が効かない耐性菌を増やすついで、本物の細菌感染症の治療を不十分にすす恐れもある」

かぜ症状の患者に、抗生物質を3、4日分、処方するとします。かぜによく似た「A郡溶連菌感染症の場合、細菌が原因なので、抗生物質を飲めば一時的に症状が治まります」。

しかし、この感染症は、ペニシリン系の抗生物質を10日間飲み続けるのが標準治療。4日程度では除菌は難しい。後から重い合併症が起きることもあり、中途半端な治療はかえって危険です。

大切なのは、検査などで原因菌を見極める努力をしたうえで、適切な治療法を選ぶこと。Aさんは「そんな医師を、近くで見つける方法を教えて」と言います。

宮下さんの助言は……「簡単ではありません。たとえば『かぜなら抗生物質はいりません。出ますなら、細菌検査を行ってからにしてください』と医師にはっきり伝え、ダメなら医師を代える。そんな患者が増えれば、医師も変わらざるを得ないのでないでしょうか」

(山口博弥)

SOD様作用食品の開発

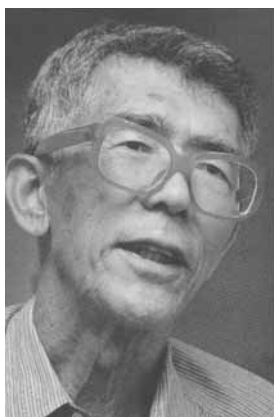
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

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

あしたも元氣 (No. 67)

話題の健康食「寒天」

先日テレビでも放映されましたが、「寒天」が話題となっているようです。

「寒天」とは、ところてんやゼリーに使われているのでおなじみですが、原料は海藻（テングサ、オゴノリなど）です。

カロリーは限りなく0に近く、糖質や脂質もほとんど含まれていません。そして食物繊維が豊富に含まれています。（100g中約81g）。寒天の食物繊維は基本的には水溶性食物繊維ですが、不溶性食物繊維の性質もあり、人の消化酵素では分解されず、胃や腸で吸収されにくく、腸内の不要ものを抱え込んで便として排泄されます。またミネラル（特にカルシウムや鉄分）も多く含まれています。

こういったことから寒天はダイエットに最適な食品であり、さらに血圧低下、コレステロール値の低下、血糖値の低下などに役立つといわれており、注目されている食品なのです。

ダイエットに

寒天はほとんど0キロカロリーなのでダイエットにはもってこいの食品です。

寒天の食物繊維が、水分を保ったまま胃や腸でゆっくりと流れることによりお腹が膨らむので満腹感が得られます。

寒天を使った食物を食べるにより、食事による食べ過ぎを抑えることができ過剰なカロリー摂取を抑えることができるでしょう。

食物繊維が便秘の改善をすることにより、食物の消化吸収の代謝をスムーズにし、脂肪の蓄積を防ぐのに役立つでしょう。

便秘の改善

寒天の食物繊維は腸に溜まった老廃物やコレステロールなど、余分なものを包み込んで便として体外に排出させるので、体内をキレイにします。

腸の粘膜を強くする働きや、腸内の善玉菌を増やす働きがあり、腸内環境を整えます。

高血圧の予防

寒天の海藻に含まれる成分「アルギン酸」が、体内の塩分（ナトリウム）の調節に役立ち、血圧上昇を抑える働きがあります。

アルギン酸にはカリウムの吸収を助ける働きがあります。カリウムには利尿・降圧作用があります。塩分の摂りすぎや肥満による高血圧症の方に寒天はとてもよい食品です。

血糖値の低下

「糖質」は寒天といっしょに摂ることで、体内でゆっくりとなだらかに吸収されるので血糖値の急激な上昇を抑える働きをします。

コレステロールの低下

食物繊維が腸内のコレステロールを包み込み排泄させる働きがあります。胆汁酸の分泌を促進させコレステロールを低下させる働きがあります。

骨粗しょう症、貧血の予防

寒天に含まれるカルシウム、鉄分がこれらの予防に役立ちます。

（寒天100g中 カルシウム660mg・鉄4.5mg）

寒天は摂取する分量が多すぎると、体内の水分を包み込み脱水症状を引き起こす場合もあるようなので摂り過ぎには注意しましょう。

【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いたします。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の心」（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

