

気づかず進行

# 正常眼圧緑内障

自分でも気づかぬうちにジワジワと視野が欠けてくる緑内障。四十歳以上の二十人に一人がかかるとされ、最近の調査では糖尿病網膜症を抜いて、失明につながる視覚障害の原因のトップになった怖い病気だ。とりわけ日本人に最も多いタイプの正常眼圧緑内障(NTG)は、通常の健康診断では見過ごされがちだけに、四十歳を過ぎたら一年に一度は眼科専門医で検査を受けることが大切だ。(中曽根聖子)

## 日本SOD研究会報

No.86

28人に1人

緑内障は、脳に映像を伝える視神経が何らかの原因で損傷を受け、五年、十年とかけて徐々に視野が欠けてくる病気で、気づくのが遅れて失明につながるケースもあり、厚生労働省研究班が平成十四年に実施した調査では、日本人の中途失明で最も多いといわれた糖尿病網膜症を抜いて、失明につながる視覚障害の原因因疾患の第一位になっている。

また従来は眼圧が高いほどかかりやすいとされてきたが、岐阜県多治見市の住民を対象に実施した日本緑内障学会の大規模な疫学調査で、眼圧が正常範囲内にもかかわらず発症するNTGが緑内障全体の七割を占め、四十歳以上の日本人の二十八人に一人の割合に上がることがわかった。

岐阜大学名誉教授で同学会の北澤克明・前理事長は「高齢化とともに国内の患者数も増えており、治療を受けないまま病気が進行してしまう人が多い」と指摘する。

## 40歳以上 要注意

この病気が怖いのは、かなり進行するまでに自覚症状がほとんどない点だ。末期になるまで視力は変わらず、片方の目の視野が欠けても、もう一方の目で自然にカバーするので日常生活には支障がない。

安田さんがNTG患者百人に受診のきっかけを聞いたところ、ほとんどが白内障や眼精疲労といった他の目の病気、人間ドックなどがきっかけだった。「本人が異常を自覚して来院したときには両目の視野が半分以上欠けていたケースもある」と言う。

### 末期まで変化なし

一般に緑内障は、眼球内の水分(房水)を排出する器官が目詰まりを起こすことで眼圧が上がって視神経が圧迫され、損傷を受ける。

だがNTGでは眼圧が正常なのに発症するのはなぜか。東京警察病院の安田典子・眼科部長は「視神経がどの程度の眼圧に耐えられるかは個人差がある。生まれつき視神経が弱い人は、眼圧が低くても発症するリスクが高い」という。

特に、家族に緑内障患者のいる人や、強い近視の人は、もともと視神経の構造が弱い可能性もあるので注意が必要だ。また片頭痛や冷え性など全身の血流が悪

### 眼底検査が必要

脳神経と同じで一度失った視神経は元には戻らないが、点眼薬で眼圧を下げるなどの治療を続けられれば、病気の進行を遅らせることができる。そのためには、何よりも早期発見、早期治療が大切だ。

ただ、NTGの場合は眼圧検査だけでは診断がつかないため、企業や自治体が行う通常の健康診断では見過ごされがち。視神経の変化を直接見る眼底検査と視野が欠けているかどうかの視野検査も必要だ。

NTGが急増するのは四十歳以上。安田さんは「四十歳を過ぎたら一年に一度は、眼科専門医で検査を受けることが肝心。ちよつと老眼が始まる時期とも重なるので、老眼鏡を作る際などにチェックを受けてみるのいいでしょう」と呼びかけている。

(平成18年4月12日 産経新聞より引用)



### 緑内障の簡単な自己チェック法

テレビの砂嵐画面(放送終了後に灰色や黒色の点が点滅し、ザーッと音が流れている画面)の中央に直径5ミリ程度の印をつけ、テレビの縦の長さほどの位置で画面と正対し、片目ずつその中心点を見つめる。砂嵐画面の一部に黒っぽく見える部分や欠けて見えない部分があるかどうかを探す。あれば、緑内障の恐れがあるので眼科へ。

緩和ケア病棟から

# 託された最後の願い

乳がん患者の鈴木節子さん(57)は、看護師の秋元さやかさん(31)に「最後の3日間」を託した。「1日目は、お風呂に入れてね。次の日はマッサージをお願い。そして3日目に、私、逝くから」。3月18日、鈴木さんは、癌研究会有明病院12階の緩和ケア病棟で、ほぼその言葉の通り、逝った。

鈴木さんが初めて12階に入院したのは、今年1月。担当となった秋元さんには、その時の鈴木さんのかたくなな表情から、『まだ抗がん剤治療ができるのに...』と割り切れない気持ちを抱えているのが、よく分かった。

少しでもリラックスしてもらおうと、秋元さんはその日の午後、アロママッサージを提案した。ラベンダーの香りのオイルを使って腕や首をゆっくりともみほぐすと、鈴木さんの肩から力が抜けていった。

## 「1日目お風呂。次の日マッサージ。3日目に私は逝く」

今年2月上旬、1度退院していた鈴木さんは、再び12階に入院した。体力は、かなり落ちていた。

鈴木さんは十数年前に夫を亡くし、事務員をしながら2人の息子を育てた。長男の研さん(34)は、転落事故が原因で車いす生活を送っている。会社勤めの二男の慎さん(28)は、深夜まで仕事に没頭する毎日だ。身の回りの世話をしながら、身の上話にも耳を傾けてくれる秋元さんになつていった。「息子たちには迷惑をかけたくない」。自分が死ぬまで息子には病状を伝えないようにとも、秋元さんに頼んだ。

「最後の3日間」の話を切り出したのは、このころだった。2月末、鈴木さんは12階に3回目の入院をした。身辺整理をしようと、3月20日に一時帰宅の予定を立てていた。

ところが、3月16日、はきはきと話をしていた鈴木さんの口調が、急にゆっくりになった。この日が「1日目」だと悟った秋元さんは、お風呂を勧めたが、鈴木さんは「家に帰るために体力を残しておかない」と、断った。

秋元さんは、リンパ液の流れを良くして腕のむくみを取るマッサージを、鈴木さんに施した。「悪いもの

が流れていくのが分かる」。鈴木さんはうつとりとした様子でつぶやいた。

翌17日、「2日目」のマッサージを終えた秋元さんは、鈴木さんに尋ねた。「本当にこのまま、息子さんを呼ばなくていいの?」

鈴木さんはじつと考え、答えた。「さやかちゃんから電話してくれる?」

秋元さんからの連絡で、夕方、2人の息子が病室に駆けつけた。鈴木さんは笑顔で2人を迎え、通帳や遺書の置き場所を慎さんに明かしたという。その夜、鈴木さんの意識はなくなり、翌日、子供たちに見守られて、息を引き取った。

「症状が重いことを、母は一切、言わなかった。一人で全部背負ったまま逝こうとしたのは母らしいけれど、最後にゆっくり話ができ、本当によかった」。慎さんはしみじみ言った。

看護師になって10年。秋元さんは「人と人のかかわりの中で、人間は生きて、亡くなる。患者さんが目指すゴールはどこにあるのか、ギリギリのところを感じ取れる看護師でありたい」と考えてきた。その思いが形になった鈴木さんとの心の交流は、秋元さんにとって「宝物」となった。

〔平成18年4月18日〕

読売新聞より引用

集中治療医学会

# 「経験ある」9割も

医療機関の集中治療室(ICU)で責任者などを務める日本集中治療医学会の評議員の9割は、回復が見込めない終末期の患者に対し、意図的に治療を手控えた経験があることが同学会の調査で分かった。手控えた内容は、新たな治療をしない「現状維持」から「すべて中止」まで大きな差があった。

富山県射水市民病院の人工呼吸器外し問題を受け、終末期医療のあり方が議論を呼んでいるが、同学会は「医師や家族が悩みを抱え込まないためにも、指針作りが急務だ」としている。

今年2月、同学会が終末期医療の指針作りの基礎資料とするため、評議員75人を対象にアンケートし、60人が回答した。

終末期の患者の治療を「意図して控えたことがある」との回答が90%(54人)を占めた。

手控えの内容は、症状が変わっても新たな薬を投与しないなどの「現状維

持」が39%で最も多かった。薬剤の投与量を減らす「減量治療」が28%、複数の治療法の一部をやめるなどの「部分的中止」が27%で続き、治療を「すべて中止」としたという回答も4%あった。

16%は治療を控えたことやその内容を診療録に記録していなかった。

治療を控えた理由は、「医師の治療上の判断」が55%で、「家族の希望」の45%を上回った。

最終的に手控えを決めたのは、担当医グループ（45%）、病棟医長・所属長（28%）、医局検討会での会議（24%）など、ほとんどは複数の医師の協議が責任者の判断で決めていたが、担当医が単独で決めたとの回答も3%あった。

同学会倫理委員の丸川征四郎・兵庫医科大学教授は「治療を手控えることに関する共通認識はまだできていない。今後、人工呼吸器の取り扱いも含め、オープンな議論をしてきたい」を話している。

【大場あい】

## 患者の希望、

## 病状で変化

— 終末期医療めぐり米で調査 —

【ワシントン共同】高齢でがんなどの重い病気を抱えた患者がどんな治療法

を望むかは、本人の病状の進行に伴って変化する場合があるとの調査結果を、米エール大などのチームが米医学誌内科学アーカイブスに発表した。米国では終末期の医療について、患者があらかじめ意思表示することが日本より一般的とされるが、チームは、患者の考えが変化し得ることを前提に、意思を継続して確認することが重要だと指摘している。

調査対象は、がんや肺疾患、心不全など進行した慢性病の患者226人（平均73歳）。

治療によって4種類の副作用が起きる可能性があるとの仮定、それでも治療を受け入れるかを、4カ月以内に1回以上、最長2年間にわたり尋ね、答えが変化するかどうかを調べた。

副作用は、外出できない軽い身体障害、毎日の動作に介助が必要な重い身体障害、家族が見分けられないなどの認知障害、強い痛みとした。

身体障害については、約20%が途中から「受け入れる」に変化。実際に身体機能の低下が進んだ人がそう答える確率が多かった。

強い痛みについては17%が「受け入れられない」に変わった。

〔平成18年5月1日〕

毎日新聞より引用

# SOD様作用食品の開発

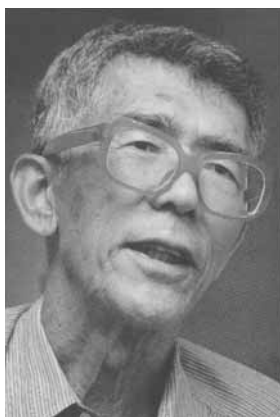
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

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、ベ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。



丹羽耕三博士

あしたも元氣 (No.78)

ビタミン Vitamin を知ろう

ビタミンとは、Vita (生命に必要な) と、amin (ある化学分子の集団) という意味から名付けられたそうです。

ビタミンの定義とは、「微量で体内の代謝に必要な働きをしているにもかかわらず自分で作り出すことができない化合物」とされています。

ビタミンの必要量は1日1グラム以下なので、微量栄養素と呼ばれる。

ビタミンには、エネルギー源となるカロリーはない。

ビタミンには、人間の体の組織を構成する要素はない。

ビタミンの役割は、炭水化物、糖質、脂質(三大栄養素)を体内でエネルギーに転換させることに必要不可欠で、三大栄養素をスムーズに代謝し正常な働きができるようにすること。

人間の体には代謝が行われるための「酵素」があるが、ビタミンがなければ酵素は全く機能しない。ビタミンは「補酵素」として酵素の働きを助ける。

ビタミンの種類

今現在確認されているのは13種類です。ビタミンは水溶性と脂溶性に大別されます。

水溶性ビタミン：ビタミンB群、ビタミンC  
脂溶性ビタミン：ビタミンA、ビタミンD、

ビタミンE、ビタミンK  
脂に溶けるビタミン。摂取しすぎると体内に蓄積し、過剰症を引き起こす場合がある。しかし普通に食事している分にはまず過剰症になることはない。

こんなときはこのビタミンを

カゼを引きやすい ビタミンA・ビタミンC  
ビタミンB1

ビタミンAは鼻や喉、肺の粘膜を保護、強化してウイルスが体内に侵入するのを防ぐ働きがあります。ビタミンCは白血球の働きを助け、免疫力をアップさせます。ビタミンB1は体力を回復させる働きがあります。これらのビタミンはカゼを引くと消費量は増大するので、意識して摂取していきましょう。

疲労しやすい、倦怠感がある  
ビタミンB1・B6・ビタミンE・ビタミンC

ビタミンB1・B6は神経を正常に保ち、筋肉を和らげる働きがあります。ビタミンB1は筋肉に溜まっている乳酸などの疲労物質を除去するのに役立つ。ビタミンEは血液の流れを良くし、疲労を軽減させます。ビタミンCは不足すると脱力感が強くなります。

目が疲れやすい ビタミンA・ビタミンB1・B2  
ビタミンAはレチノールともいわれ、視力と関係した働きをします。レチノールが光の反応や明暗を感じとるのに重要なので、不足すると夜盲症の原因になります。また、ビタミンAは目の角膜の乾燥を防ぐのでドライアイなどの予防になります。ビタミンB1・B2は目の周りの筋肉疲労を緩和し、視神経や眼球運動を正常にする働きがあります。

タバコを吸う ビタミンC・ビタミンA  
タバコを一本吸うとビタミンC約25mgが消費されてしまいます。ビタミンCが不足すると抵抗力が落ち、カゼを引きやすくなったり、頭痛や肌荒れなどの原因にもなります。ビタミンAは喉や肺の粘膜を保護する働きがあります。

外食が多い ビタミンB1  
外食では糖質の多い食事(ラーメン、そば、パスタなど)になりがちですが、糖質をエネルギーに転換させるためのビタミンB1は外食にはほとんど含まれません。ビタミンB1が不足すると疲れやすいなどの症状がでます。

お酒をよく飲む ビタミンB群・ビタミンC  
アルコールは肝臓に脂肪が沈着し脂肪肝になりやすいのですが、ビタミンB群は肝臓に脂肪が沈着するのを防ぎ、アルコールの代謝をよくします。ビタミンCはアルコール分解のときに生じるアセトアルデヒドという有害物質を減少させる働きがあります。

肌のトラブル ビタミンA・ビタミンB群  
ビタミンAは皮膚の細胞膜を正常に保つ働きがあります。また角化を抑え乾燥、かさつきを防ぐ働きがあります。ビタミンB群は皮膚の代謝を促進して、回復させる働きがあります。ビタミンCはコラーゲン生成を助けて健やかな肌になります。またビタミンC・ビタミンEにはホルモンバランスを整えて血液循環を良くして肌の新陳代謝を活発にさせる働きがあります。

【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医学」(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

