

ストレスと「活性酸素」(前編)

「癌」を発生させるストレスは、諸悪の根元

春山茂雄・田園調布厚生病院長

坂本正明・朝日新聞科学部次長

目次

- Q: ストレスと「発癌」との関係について
- Q: ストレスと「生活習慣病(成人病)」との関係について
- Q: 飲食物中の防腐剤などの食品添加物も、「発癌」に関係する?
- Q: ストレスによって発生した活性酸素が、臓器を傷害する例

丹羽SOD様食品の摂取症例から

花粉症による炎症症状の改善に有効な丹羽SOD様食品

日本SOD研究会がおとどける 健康増進と病気の 老化予防のQ&A

No. 5

始めに: ストレスが体に悪いことは、良く知られていますが、実際はどうなのでしょう

か? 「脳内革命」(春山茂雄・田園調布厚生

病院院長・サンマーク出版刊) から引用して

述べることにします。本号では、「ストレス

が活性酸素を発生させた結果、体を障害する

こと、次号では「ストレスによる活性酸素の

発生と胃の障害」について述べます。

Q: ストレスはさまざまな病気の原因になることは知っていますが、「発癌」との関係について知りたいのですが?

A: 仕事や対人関係で緊張したりするとどうしてもストレスがたまりま
す。これがまた、多くの病気の原因
になります。「癌」の場合も、スト
レスが関係することが大いにありそ
うです。

ネズミを使った有名な発癌実験が
あるのですが、データを見ると、ス

このQ&Aは、病気の90%に関するといわれる活性酸素、活性酸素を除去する丹羽SOD様食品など、さまざまな症状や疾患について、最新の情報を掲載しています。定期的に発行されますので、毎月お集めになりますと、健康管理ノートができます。このQ&Aは、最寄りの丹羽SOD様食品取扱店でお求めになれます。

ストレスの強弱によって「癌」の発病率が大きく違ってくることはつきりわかるのです。

発癌物質によって「癌」になる確率が10%のとき、発癌物質に加えてある種のストレスが強く加わると、発癌率が50%にはね上がってしまうのです。

★悟りを聞いた人は、普通の人と比べて、ストレスに感じることも動じないで、脳内ホルヒネを分泌させることができます。

★脳内ホルヒネによって「癌」にかかる確率は極端に低められるのです。「癌」にかかりにくいということは他の病気にもかかりにくいのです。

Q: ストレスは、どのようなメカニズムで、病気の原因となるのです

か？ とくに、生活習慣病と言われる「成人病」に、ストレスが及ぼす影響についてお話をください。

A：成人病は代謝障害といつてよく、これはごく簡単にいえば血液がサラサラと流れなくなるために起こります。血液が流れにくくなる原因には大きく分けて2つあります。

① ストレスによる活性酸素が、血流に影響を及ぼす

ストレスを感じてノルアドレナリンが分泌されると、血管が収縮して血流を止めます。この物理的変化がマイナスになるだけでなく、そのあと活性酸素を大量に発生し、遺伝子を傷つけたり、過酸化脂質という老化物質を生成したりして、成人病リスクを高めることとなります。

② 血管の詰まりも、ストレスに起因するところが多い

血液障害のもう1つの原因は、コレステロールや中性脂肪などによる血管の詰まりです。ただ、広い目で見ればこういう物理的な血管の詰まりも、ストレスに起因するところが多いので、成人病系統のほとんどすべての病気はストレスからといってよいのです。

Q：ストレス以外に、飲食物中の防腐剤などの食品添加物も、発癌に係ると聞いていましたか？

A：食品中の添加物の中には、活性酸素を発生させるものがあることが知られています。飲食物中の発癌物質は、すべて活性酸素に収斂される（原因は、活性酸素に求められる）ということです。

活性酸素を生じさせるものは、たくさんあります。自然にもできるくらいですから、これもいちいち調べていったら、何もできなくなってしまう。

※編者コメント：飲食物だけでなく、医薬品、大気中や水の汚染物質など、多くの活性酸素の発生要因が、私たちの身の回りには存在します。

現代社会に生活する私たちは、この活性酸素の発生要因から、完全に逃れることはできません。日々、体内で発生して、私たちの臓器を障害する活性酸素を除去するためには、SOD様食品などのような、活性酸素除去剤を摂取するのも、現代社会に生きる一つの知恵、といえるかもしれません。

Q：「ストレスと活性酸素」、「活性酸素と病気」の関係について、もう少し詳しくお話ししてくださいませんか？

A：さまざまな原因で、活性酸素が私たちの体内に発生し、体を障害することは知られていますが、そこで絶対に覚えておいていただきたいのは、一番活性酸素が出るのは、一番活性酸素が出るのは、**ストレスだ**ということなのです。

食品その他でいろいろあっても、一番の発生源はストレスであり、ストレスということはノルアドレナリン、アドレナリンが出るときだということです。

このために「癌」ができ、脳の血管が詰まり（脳出血や脳梗塞など）、人間はいろいろな病気になるって、

本来なら120年は生きられるのが、80年くらいのところまで早々と亡くなってしまうのです。

いわば、活性酸素こそ人類にとつての最大最強の敵といって過言ではありません。しかし、その原因をさかのぼれば、ストレスが最大の敵ということになってきます。

※編者コメント：ノルアドレナリンおよびアドレナリンは、いずれも副腎髄質から分泌される、交感神経を緊張させるホルモンで、休息ではなく、戦闘態勢を維持するホルモンです。

Q：活性酸素を発生させるストレスについて、その発生要因を、簡単に説明してください。

A：ストレスとは何でしょうか。それは、生体に加えられた心理的、生理的な歪みですが、ごく簡単にいってしまえば「いやだな」と精神的にマイナスに受け止め



ることです。

あるいは、**不安や心配、欲求不満や憎悪、嫉妬や羨望、劣等感など、すべてマイナス発想になったとき、私たちはストレスを受け**ることが多いのです。

Q: ストレスによって発生した活性酸素が、臓器を傷害する例を紹介していただけませんか？

A: ストレスによる活性酸素が、臓器障害、とくに、胃の障害を招くことは、次号で紹介いたしますが、ここでは、「ストレスによる虫垂炎」について、朝日新聞(95・09・20:坂本正明・科学部長)から引用してみましよう。

「この春、東京本社から大阪本社へ転勤になった同僚の女性記者が、夏に帰京した際、急性虫垂炎で入院した。関西での生活は初めてだし、単身赴任。

仕事の内容も変わったのでさぞストレスも大きいだろう。しかし、ストレスで盲腸になるものだろうか。

「そりゃ、十分考えられますよ」というのは新潟大医学部の安保徹教

授(免疫学)。

坂本 正明 (科学部長)

ストレスと虫垂炎 白血球の「好中球」、関係

この春、東京本社から大阪本社へ転勤になった同僚の女性記者が、夏に帰京した際、急性虫垂炎で入院した。関西での生活は初めてだし、単身赴任。仕事の内容も変わったので、さぞストレスも大きいだろう。しかし、ストレスで盲腸になるものだろうか。

「そりゃ、十分考えられますよ」というのは新潟大医学部の安保(あほ)徹教授(免疫学)。ストレスがかかると、交感神経が緊張し、白血球の代表格である「好中球」が増える。好中球は、体内に侵入してきた細菌などの異物を取り込んで消化する働きがあり、生体を守る重要な役割を担っている。

ところが、この好中球、増え過ぎると、反応性に富んだ活性酸素を多く出し、組織を痛めつけるのだ。ストレスで胃が、ようになることはよく知られている。学会発表の準備で徹夜した翌日、虫垂炎になる研究者もけっこういるそうだ。

意外なことに、虫垂炎は高気圧とも関係があるという。「天気がよくなると、虫垂炎の患者がきてゴルフの練習に行けなくなる」という奥内の外科医の話に興味を覚え、安保さんは自動気圧計を買い込んだ。そして一カ月間、自分の血液を採って、好中球の数と気圧の関係を探ってみた。すると気圧が高くなると、好中球は確かに増えていた。

なぜか。動物は好天のときにはエサ取り行動に励む。手足に傷を負う恐れがあるので、好中球を増やして細菌などの侵入に備える、と考えれば、つじつまが合うという。



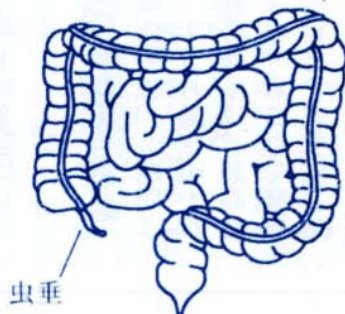
ストレスがかかると、交感神経が緊張し、白血球の代表格である「好

中球」が増える。

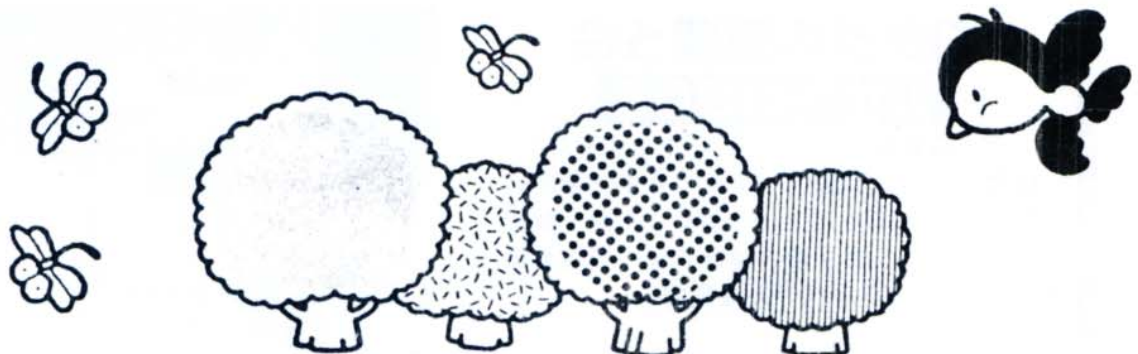
好中球は、体内に侵入してきた細菌などの異物を取り込んで消化する働きがあり、生体を守る重要な役割を担っている。

ところが、この好中球、増え過ぎると反応性に富んだ活性酸素を多くだし、組織を痛めつける。ストレスで胃潰瘍になることはよく知られている。

学会発表の準備で徹夜した翌日、虫垂炎になる研究者もけっこういるそうだ。



虫垂



丹羽SOD様食品の摂取症例から

以下に、丹羽SOD様食品を、実際に摂取していただき、さまざまな症状や疾患が改善された症例を、掲載いたします。

花粉症症状の改善に

有効な丹羽SOD様食品

花粉症と丹羽SOD様食品について

花粉症の症状は、抗原抗体反応による粘膜の炎症で、治癒困難なものです。丹羽SOD様食品は、花粉症のような炎症症状の改善に有効で、継続摂取すれば、症状はかなり軽減するようです。

具体的には、花粉症による粘膜の炎症症状が激しいときは摂取量を多め（例えば、1日当たり4包〜8包）にして、症状が発病していないシーズンでも、少量（例えば、1日当たり2包〜3包）でも摂取を継続していれば、翌年の症状はかなり軽減するようです。

摂取後、くしゃみ、涙、鼻水が止まった

S・T 55歳 女性 パート社員

1日6包の摂取で症状が軽減

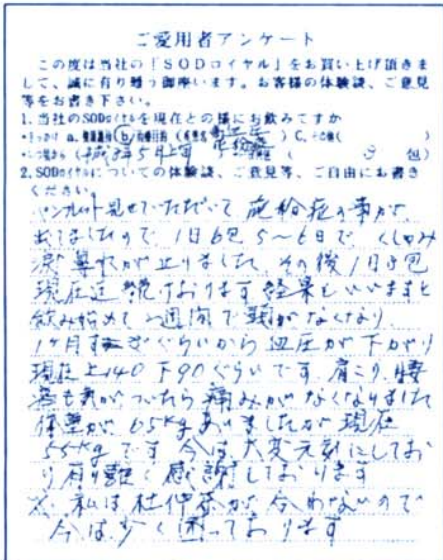
パンフレットを見せていただいたいて、花粉症のことが掲載されていましたので、1日6包を摂取し

始めました。摂取開始後まもなく、くしゃみ、涙、鼻水が止まりました。

その後、症状が軽減したので、1日3包にして、摂取を継続しています。

頭痛・肩こり・腰痛・さらに高血圧も改善

その他の症状の経過は、摂取開始後、2週間ほどで頭痛がなくなり、さらに、1カ月過ぎ頃から血圧が下がり始めました。現在の血圧は、最高血圧140、最低血圧90ほどです。また、肩こりや腰痛も、気がつくと、減少していました。さらに、65kgあった体重も、摂取2年ほどで、55kgほどに減少してきました。今は、大変元気になり、有り難く感謝しています。



丹羽SOD様作用食品

