

特集 愛飲者インタビュー

腸内環境の悪化はがん、
糖尿病などだけではなく
認知症にも大きな影響が

雑穀スムージーが 毎日の習慣に

埼玉県にお住まいの
飯田加代子さん(76歳)

日本SOD研究会報

発行元 日本SOD研究会 宮城
住所 〒158-0094
東京都世田谷区
玉川1-15-2 B棟 2802
TEL. 03-5787-3498
協力 株式会社丹羽メディカル研究所
<http://www.niwa-medical.com>

今回インタビューに答えてく
だされたのは、一昨年登場して
いただいた、美容師の飯田加代
子さんです。前回の取材の時
は、アルカリ性のヘアケア用品
は頭皮や毛髪のために良くない
ということや、自身の体験から

SOD、モリンガオイルの効能
を話してくれました。以来、私
も弱酸性のヘアケア用品に変え、
2週間に一度はモリンガオイル
でヘアパックをするようになり
ました。すると、去年の湿気と
猛暑のなかでも髪がうねること
なくまとまるようになってビツ
クリしました。加えて、いつも
の美容室で10年近く毎月ヘアカ
ラーをしていたのですが、一昨
年あたりから直後に耳やうなじ、
頭皮にかゆみが出るようになり、
カラーリングを止めなければい
けないのかと悩んでいたのです。
美容室では、歳を重ねるとそう

いう症状が出る方が多いですと
言われ、歳のせいかと諦めてい
ました。そんな時に加代子さん
のお話を伺い、カラーの直後に
念入りにモリンガパックをして
いたら、かゆみがなくなったの
です。

できればカラーリングも加代
子さんの美容室でやれば、弱酸
性のカラー剤を使用してもらえ
るのでしょうが、近所ではなか
なに見つけられないのが現状で
す。だから弱酸性ヘアケアとモ
リンガオイルは有難かったです。
そんな私事はさておき、今回、
加代子さんに再登場していただ
いたのは、雑穀スムージーと最
近発売されたグリーンルイボス
ティーがすごくいいというお話
をいただいたからでした。加代
子さんのことですから、私たち
が気づけない利用法や効能を発
見されたのではないかとお会い



してきました。

SODとモリンガオイルに加え、最近、雑穀スムージーも愛飲し始めたから、何か変化があったら伝えますね、とおっしゃっていたあの取材時から1年あまり。相変わらずお元気ではずつとしていらっしやる加代子さん。

「今日は雑穀スムージーのお話。

これもすごくいいです。始めは、以前販売していたグリーンスムージーのようなものかなと思っていたけど、まるで違うのですね。グリーンスムージーもいいものだったけど、これはさらに進化していると思うんです。なによりも素晴らしいのは、腸内環境を整えるのに欠かせない食物繊維を始め、動脈硬化や高血圧にいいポリフェノール、各種ビタミンやミネラルなどを自然の雑穀から作っているというのがいいですね。17種類もの雑穀がギュッと入っている。これを牛乳や豆乳、アーモンドミルクなどに混ぜて飲めばすごく手軽にいちばん効果的なものを摂取できると思うんです。なによりもこの会社から出ているものはすべて安心安全だから人にも勧められるんです」

雑穀スムージーは、加代子さんの美容室でもここ半年間でほとんどのお客さんが買い求めるくらいの人気だとか。飲んでい

らっしやる方々の反応は「ええ、続けている方が多いですね。手軽に飲めるというのがいいようです。便秘気味の方は、朝から快調で、毎日お腹を掃除

してくれている感じがするとおっしゃっています。と同時に肌の吹き出物がなくなり、肌のせいか若返ったと。これは気のせいかも知れませんが(笑)でも、肌や髪の調子がすごく良くなったのは見ていて分かります。実は私も変化があったんです。雑穀スムージーを飲み始めて1ヶ月後の血液検査で、血糖値や中性脂肪の数値がすごく下がっていたのです。これらの数値は年齢と共に少しずつ増えていく人が多いでしょ？ 私も歳が歳で

すから人並みに基準値の高い方に近かったの。それが、まず

HbA1cヘモグロビンエーワンシーが0.3%も下がって

いたのです。(このHbA1cと

いうのは、血糖値の一種ですが、

食事から採血までの時間の影響を受けやすい血糖値と比較して、

そうした影響を受けにくく、過

去1〜2カ月の平均的血糖値を

反映するといわれています。糖

尿病の早期発見や血糖コントロール

状態の評価に有用な検査

指標です。厚生労働省HPより)

HbA1cは、基準値の下限が

5.7、上限が6.2だから、0.

1下げるだけでも大変。下がっ

たのはそれだけじゃなく、中性

脂肪も56mg/dlしかなかった

んです。以前は100近くあり

ましたからびっくりです」

中性脂肪の基準値は下限30上

限149ですから56といえればア

スリート並みかもしれません。

しかも脂肪の落ちにくい中高年でこの数値ですから驚きです。

「運動や特別なことは何もしていませんよ。しいてあげるなら、雑穀スムージーをグリーンルイボステイに入れて毎日いただいていたことくらい。あとSODも」

グリーンルイボステイに雑穀スムージーを入れて飲むというのは新しい方法ですよ。

「あつたかいグリーンルイボステイに雑穀スムージーを入れたら、体内を温めてくれるし、吸収がより良くなると思ったの。

みなさん腸内環境のことは最近盛んに言いますよね。生きたまま腸に届くヨーグルトとか、青汁に乳酸菌何億個とか言いますよね。確かにそれもいいのかも知れませんが、私は冷たいヨーグルトや、青汁を飲むくらいなら、この雑穀スムージーとグリー

ンルイボステイで身体を温める腸内環境改善のほうが免疫力は格段に上がると思っています。腸がちやんとしていないと脳の働きも衰えるといえます。腸と脳はつながっているんです。認知症の方の特徴は便秘や下痢、低体温などが多いといえます」

つまり、認知症の方は腸内環境が良くない方が多いということなのかもしれません。腸と脳がつながっているといわれると、やはり口から入れるものには十分気を使いたいと改めて思います。

「今、日本人ががんの中でも大腸がんにかかる順位は、男性が2位、女性が1位なんです。50年前は胃がんや肺がん、女性なら子宮がんなどが上位だった。これだけでも食生活の変化が分かりますよね。日本人は腸が長く、食物繊維をたくさん摂らないと

いけない身体なのに欧米型の食生活になってしまつて、腸が悲鳴をあげているのです」

確かに、丹羽先生も欧米型の食生活には警鐘を鳴らしていました。抗生剤や成長ホルモンを使って育てた牛や豚の肉を食べているのだからいいはずがないと。また、糖尿病の権威であり、この会報にも度々登場してくださっている牧田善二医学博士も

著書『認知症にならない100まで生きる食事術』のなかで「認知症は不適切な食事が原因で起る。アルツハイマーは脳の

糖尿病。積極的に食べるべきものは野菜や雑穀に含まれるフラボノイド、抗酸化作用を持つ食物、免疫力を整えてくれる食物等々」

と力説しています。加代子さんにこの話をしたところ、「雑穀スムージーをグリーンルイ

ボステイで飲む私の健康法は最適だということでしょう。」

はい、このままいくと加代子さんは認知症とは一生縁がない人生でしょう。

最後に、グリーンルイボステイがどのようなものか少し付け加えておきます。通常のルイボステイは収穫時に茶葉を発酵させることでルイボステイ特有の深みのある風味が特徴ですが、グリーンルイボステイは、発酵させずに急速乾燥をすることで緑茶のようなスッキリとした味わいになっています。発酵させるお茶の代表格が紅茶とウーロン茶などで、発酵させないのが緑茶です。

「それに、グリーンの方は通常のルイボステイに比べてフラボノイドなどが80倍以上もあるらしいの。フラボノイドというのはポリフェノールの一種で、抗

酸化作用や活性酸素除去効果など様々な利点がある。あと、発酵させるとミネラルなどが失われてしまうらしいから私は今グリーンの方をメインで飲んでいきます。飲めば身体がぼかぼか温まるんです」

なるほど。これだけ確信して摂取されていけば、それは血液検査の結果にも表れるはずですよ。

腸が健康なら脳も若々しいというのを実践するかのように加代子さんの周りには大学生のお友達も何人かいらっしやるとか。

「なぜかいろんな世代の方が集まってくるのよね」

今回はその秘訣を伝授していただきたいと思います。お忙しい中、ありがとうございます。

特集

睡眠と免疫力の関係

睡眠不足があらゆる病気を引き起こす

今回の特集は、睡眠についてです。

日本人の平均睡眠時間は、昨年の調査によると6時間18分といわれ、OECD（経済協力開発機構）加盟38カ国の中で最下位という不名誉な結果になっています。人によって必要な睡眠時間には差がありますが、寝不足による経済損失は、18兆円に上るといふ試算もあります。勤勉な日本人という言葉はもはや美德ではなく、ただただ作業効率の低下でしかないとなると、睡眠不足や不眠症は日本の社会問

題と言えるかもしれません。その証拠に、日本の睡眠市場は拡大の一途をたどり、なんと2000億円にのぼるとか。ま

くら、マットレス、パジャマなど、みなさんも気になっている商品があるはずですよ。また、高齢化社会において、夜中に何度も目が覚めたりして、熟睡できていないのか分からない高齢者の悩みも多いはず。

そこで今回は、お二人の睡眠エキスパートドクターの著書から、睡眠不足がもたらす様々な弊害、さらには最適な睡眠のこ

となどを紹介していきます。

一人目のドクターは、政府が主体となって筑波大学に設立した国際統合睡眠医科学研究機構の機構長であり教授の柳沢正史医学博士です。この研究所は世界最大機構で、現在100人を超える研究者が世界中から集まり、睡眠の最新研究を行っています。睡眠不足によって18兆円もの損失があるということ、いかに政府も本腰を入れているかが分かる研究所です。柳沢教授のもとにはホリエモンこと堀江貴文や成田悠輔、落合陽一といった現代の思想家というか、テクノロジーの先駆者たちもインタビューに訪れ、内容をそれぞれSNSで発信しています。昨年末にはテレビ『情熱大陸』でも取り上げられ、国内外で多くの受賞歴があり、ノーベル賞候補に最も近い研究者という人

もいます。

柳沢教授の近著は昨年、朝日新聞出版から出版された『今さら聞けない睡眠の超基本』があります。図解が多く読みやすいのでぜひ手に取ってみてください。アメリカのテキサス大学とハーワードユース医学研究室で数々の大発見をしていた柳沢氏が日本に帰国したのは10数年前のこと。

「本当のクリエイティブは日本から生まれません。このままではいけない」

不眠大国日本の現状を目の当たりにして、こんな危機感を感じ、帰国したのでした。

もう一人のドクターはアメリカのスタンフォード大学医学部の研究所で睡眠、覚醒のメカニズムを分子遺伝子レベルから個体レベルまで幅広く研究。アス



『今さら聞けない睡眠の超基本』柳沢正史 (朝日新聞出版)

リートから支持されているエアウィーヴの開発研究にも携わった西野精治医学博士です。氏は現在日本の財団法人良質睡眠研究機構の代表理事などを務めています。著書はサンマーク出版から出版された『スタンフォード式最高の睡眠』。小見出しやタイトルも素晴らしく、ついページを開きたくなります。

睡眠障害が続くと

認知症、糖尿病、がんに

お二人とも共通している事柄がほとんどですが、そのなかで今回は、不眠が健康にもたらすもの、高齢者の不眠症、睡眠の質を高める方法などについて紹介します。

「睡眠不足や睡眠障害があると、短期的には集中力やモチベーションが低下し、仕事や勉強、

運動のパフォーマンスが下がってしまいます。感情のコントロールにも支障をきたし、イライラ、クヨクヨしたり、怒りを抑えることができなくなったりします。睡眠不足や睡眠障害が長期的に続くと、鬱病、メタボリックシンドローム、糖尿病、脂質異常症、中高年では認知症やがんなど、あらゆる病気のリスクが上昇します。睡眠不足によって睡眠負債が溜まると、免疫の一部であるナチュラルキラー（NK）細胞の活性度が低下します。免疫の低下はがんを始めとした疾患の発症リスクも増加させるのです。

多くの先進国で認知症の発症率が低下しているのに、日本では増え続けています。睡眠不足は個人の問題に止まらず、企業の利益率や社会全体にも悪影響をもたらします。日本の失われた30年、も睡眠不足が原因のひとつ

つかもしれません」

柳沢教授がおっしゃるには、寝る間を惜しんで、などと言っていたら寿命を削ることになるそうです。また西野教授も、

「眠らないとインスリンの分泌が悪くなって血糖値が高くなり、糖尿病を招きます。そして眠らないと、食べ過ぎを抑制するレ

プチンというホルモンが出ず、

食欲を増すグレリンというホルモンが出るため太ります。さらに眠らないと、交感神経の緊張

状態が続いて高血圧になります。そして精神が不安定になり、鬱

病、不安障害、アルコール依存、薬物依存の発症率が高くなりま

す」

睡眠不足はまさに百害あって

一利なしですね。西野教授はア

メリカではプロスポーツ選手も

睡眠の質を上げることを取り入

れているといいます。睡眠によつ

てバスケット選手のシュート力が上がり、エラーが減ったというデータがあるそうです。そう言えばメジャーリーガーの大谷翔平選手も1日10時間睡眠を心がけていると聞いたことがあります。あの大活躍の一端を睡眠が支えているわけです。

高齢者の不眠は普通のこと 不安になったり心配しない こと

このように睡眠と健康が密接に結びついていることが判明したのですが、では不眠で悩む人は何をどうすればいいのか、その疑問に教授たちの答えを見いだします。

まず年齢を重ねると長時間眠れなくなる、という悩みに柳沢教授は

「高齢者の方は、夜中にトイレに

起きるようになった、熟睡できていないかも知れない、という不安になります。これは加齢の過程なのでことさら心配することはありません。若い頃はよく眠れたのといって気にすると余計に睡眠不安になって不眠の症状につながります。高齢になると夜中に起きてしまうのは自然なことだから大丈夫です」

そして、できるだけ睡眠の質を高めるために、図1の睡眠の質が悪くなる習慣チェックリストを見てください。柳沢教授は、

この項目のことをしないことが良い睡眠につながるといいます。

西野教授もほぼ同じなのですが、要点だけを紹介すると、睡眠は体温と脳にスイッチがあり、

睡眠の質は眠り始めの90分で決

まるといいます。体温はからだ

の内部の深部体温と手足などの

外部に分かれ、深部体温は日中

高く、夜間低くなるが、手足はその逆で、日中低く、夜間高いといえます。睡眠にはこの原理が大事で、寝る直前に湯船に入って身体を温めるよりも、湯船に入るのは寝る90分前にしたほうがいいとか。寝る直前に入浴するのならシャワーだけのほうがいいそうです。極端に言えば、動物が冬眠する原理に似ているのかも知れません。

「脳も体温と関係があり、脳が興奮していると体温が下がりにくいのです」

眠るための寝室は暗く、静かで脳がリラックスできる環境が望ましいのです。

睡眠に最適な寝具や環境は

最後に寝具やパジャマなどは何が最適なのかも紹介すると、結論から言うと、これは個体差

睡眠の質が悪くなる 習慣チェックリスト

- 寝室が暗くない
- 寝るときに周囲の音が聞こえる
- 寝室が寒い、もしくは暑い
- 夜のリビングダイニングが明るすぎる
- 寝る前にコーヒーなどのカフェインを摂っている
- 寝酒の習慣がある
- 寝室以外での寝落ちが習慣化している
- 眠れないのに布団の中に留まる
- 寝る前にストレスフルなことを考え続ける
- 寝る前にスマホなどでSNSやゲームをする

図1 睡眠の質が悪くなる習慣チェックリスト

があるので、個人が快適だと感じるものがベストということになるそうです。しつこく言えばマットレスはほどよい硬さと弾力性。枕は朝起きたときに肩が凝っていたら、合っていないので、自分に合った高さの枕を見つけないこと。パジャマは発汗吸収しやすい素材でしめつけられないものだ

そうです。もうひとつ、真夏の冷房は身体に良くないから寝ついたらタイマーで消えるようにしている、というのは絶対に良くないそうです。高齢者は下手をすれば熱中症で死に至る可能性もあるそうです。冷房の風が直接当たらないようにするのは正しいけれど、冷房自体はつけ

ばなしにして、室温を26度くらいに保ち、薄い布団を掛けて寝るのがいいそうです。

寝酒やカフェインを避けることも大事。柳沢教授は

「夜6時以降はカフェインを摂らないこと。寝る前の飲酒は寝付きが良くなるけれど、一時的なもので利尿作用があり、夜中に何度もトイレに起きることになります。さらに深いノンレム睡眠が減少します。だから寝る4時間くらい前、夕食時に飲むといいでしょう。寝る前にお腹が空きすぎても覚醒してしまいますから、流動物を軽く飲むのもいいでしょう」

といいますから、寝る前は、ノンカフェイン、ノンアルコールの飲み物、ルイボスティーや雑穀スムージーを白湯で溶かして飲むのが最適なのかも知れません。

本紙の利用に関するお願い

日本SOD研究会報は、株式会社丹羽メディカル研究所のみ利用許諾をしております。当研究会の許可なく、文章、画像の一部および全てについて、販促物利用、転載、複製、複写、転用、編集、ブログへの引用などの二次利用を固く禁じます。丹羽メディカル研究所が許可した場合はこの限りではありません。

SOD様作用食品体験者の声をお聞かせ下さい。

難病で苦しむ方たちが、少しでも早く良い治療法に行き当たるように、本誌では愛飲者の声を募集しています。お手数ですが、

〒158-0094 東京都世田谷区玉川1-15-2 B棟 2802

日本SOD研究会 宮城宛

TEL 03-5787-3498

までご一報下さい。

●SOD様作用食品とは●
丹羽博士の開発

SODとは、スーパーオキシド・デイスムターゼの頭文字をとったもので「活性酸素」を取り除く「酵素」のことです。

最近、健康の力ぎを握る物質として「活性酸素」と「SOD」の働きと役割がクローズアップされてきました。そして、活性酸素が体内に増加すると、がんや生活習慣病など、さまざまな疾病を引き起こすことが明らかになってきました。

体内に活性酸素が増えても、本来、人間や動物には余分な活性酸素を取り除くSODという酵素が存在していて、病気を防ぎ、身体の健康を守ってくれます。ところが、現代社会の弊害（公害、薬害、食品添加物の害）などが、活性酸素を暴走させていて、体内のSODだけでは追いつかなくなっています。

しかし、残念なことにSODという酵素は分子量が大きいために内服しても胃で破壊され、腸から吸収されませんでした。それを、内服できるように研究されたのが丹羽SOD様作用食品です。

開発した丹羽朝負（耕三）医学博士は、京都大学医学部を卒業し、医学博士として数々の研究が注目を集めていたときにご子息を白血病で亡くされ、それをキッカケにSODの研究を始めました。副作用がまったくないがん治療薬、がテーマでした。開発には実に



二十年もの歳月が必要でした。「活性酸素をはじめとする免疫学の研究を通して私が知った、自然の摂理」は、私に大自然のメカニズムの精緻さと人間の自己治癒力の偉大さを教えてくれました。病気は自分が治すもの、私は、この理想を患者さんの誰もが実現できるように医師の立場から最大限の努力を続けています。

先生は生前、土佐丹羽クリニックの院長として日々、医療の現場で、がん、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した。また、SODなどを始めとする論文は高い評価を得て、日本のみならず海外の学会で講演したり、大学病院で特別講演をしたりと、多忙な日々を送られました。

幸いなことに最近、西洋医療と東洋医療などを統合した医療へと世の中の流れが向かっています。代替医療に対する関心や認識も高まり、丹羽博士が40年も前から言っていた、本当の意味での人を診る診療の時代です。

この会報は、そんな丹羽博士の志を受け、誰もが自分の力で健康でいられるように、難病で苦しむ方が少しでもなくなるようにとの願いを込めたものです。

SOD研究会からのお知らせ

いつもSOD研究会報をご覧いただきありがとうございます。

最近、特に当研究会へお問い合わせいただくことが多い内容についてお知らせ致します。「丹羽耕三博士のSOD様食品は金の笠のシールが貼られていれば、どこも同じものなのではないでしょうか？」というような、ご質問をよくいただきます。

その回答としましては、金の笠（管理番号付）シールは丹羽免疫研究所で分析・検定し、エーパック・ニワ加工工場（土佐清水市）で開発当初から、厳しい品質管理のもとに伝統的な製法で造られる製品だけに貼付される信頼の証（マーク）でした。しかし、ここ数年前より丹羽先生の考えで別の工場で製造されたSOD様食品にも金の笠のシールが貼られ、販売されているものもあります。土佐清水市の工場で作られたか、そうでないかを見比べる一つの目安が、まず金の笠シールの特徴にあります。

エーパック・ニワ加工工場（土佐清水市）で製造されている製品シールの特徴



原寸大 横 30mm、縦 25mm

- 管理番号は6桁
※土佐清水で製造された証明の通し番号となっています。
- シール左部分に絵や記号が記載されている
※左部分の表示は製品管理の為、不定期に変わります。
- 他の工場で作られた製品と比べ、原末の味や色、粒の大きさが違う場合などがある

◆現在、丹羽療法の診察は皮膚科のみとなります。ご希望の方はご予約いたします。（※自由診療）
※診療日等に関しましては、状況により変更、休診となることもあります。予めご了承ください。

丹羽メディカル研究所 ☎ 0120(731)175