

# 日本SOD研究会報

No.36

食生活の欧米化やマイカー普及などによる運動不足などで、今、日本人に糖尿病、高脂血症など、いわゆる「生活習慣病」が増えている。特に糖尿病は、日本人のうち1000万人以上がかかっているとみられ、「21世紀の国民病」になってきた。では、その予防法は？かかったらどうすればいいの？さまざまな角度から生活習慣病を特集する。

【川鍋亮】

## 糖尿病

糖尿病の人は約690万人、疑われる人約680万人を合わせると1370万人にものぼることが、97年の厚生労働省の実態調査で明らかになっている。その後も糖尿病患者は急激に増え続け、2010年には患者は1080万人になると推定されている。



しかも日本人の患者のうち90%以上が、生活習慣病の

糖尿病2型(注①)という。東京女子医大糖尿病センターの岩本安彦所長「写真」に聞いた。

## 深刻

糖尿病の恐さはその合併症で、大合併症といわれるものがある。目の網膜に異変が起きる「網膜症」、人工透析にまで至る可能性のある「腎症」、そして壊疽(えそ)にもつながる「神経障害」である。糖尿病になった後、かなり進行してから出てくる症状で、進行すればほとんど治すことは無理とされている。

### 糖尿病網膜症

網膜は、眼球内に入ってきた光像を結ぶところで、カメラで言えばフィルムのようなもの。糖尿病が進行すると、この網膜が損傷を受け、細小血管が血流障害を起こして出血し、視力が低下、最悪の場合失明するケースも出てくる。現在糖尿病から失明する人は年間4000人後天的な失明原因の約18%を占め第1位。白内障、緑内障よりも多い。

### 糖尿病性腎症

腎臓は、体内を循環する血液から老廃物をとって尿として排出し、血液をきれいに保つ重要な働きをしている。この腎臓が悪化して動きが悪くなると、人工透析に頼らざるを得なくなる。岩本所長によると、「糖尿病の人の40〜50%は腎症を合併する」という。人工透析が必要になった患者は週3回(1回約4時間)の透析を受けなければならない。この医療費は1人につき年間約600万円(注②)もかかる。

### 糖尿病性神経障害

糖尿病によって神経に障害が起きるもので、足のしびれ・痛み、物に触れた感覚や、熱い、冷たいなどが分からなくなる感覚まひなど、全身にさまざまな症状が現れる。また立ちくらみ、勃起障害など自律神経系の障害も起きる。神経障害があると、やけどや靴ずれをしても痛みを感じないため、そのままに置いて壊疽を起こし、足を切断しなければならなくなるケースもある。

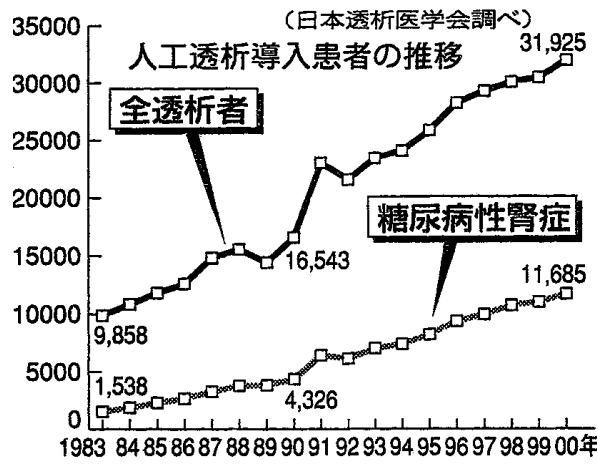
## 原因

血糖値(注③)が高く糖尿病になっても、合併症などが発症するまで自覚症状はほとんどない。合併症の症状が出てくるのは、本人の生活習慣や体質など人によって違う。また高血糖が続くと、なぜ網膜症や腎障害が起きるかは、さまざまな原因が複合的に重なりあっていると考えられている。一説には、血液中のブドウ糖がたんぱく質と結合すると「糖

# 怖い3大合併症

化たんぱく質」となり、たんぱく質の機能が低下し、血管障害などを起こす。細小血管にこぶができて、血

流がつまり出血したりするようになる、といわれている。



①糖尿病には、インスリン(すい臓から出てくる血糖値を低下させるホルモン)が何らかの原因で出なくなつて起きる「1型」と、インスリンの出る量が少ない遺伝的な素質に肥満、運動不足などの生活習慣が加わって起きる「2型」がある。日本人の糖尿病の大半は2型。

②増え続ける国民医療費のうち、糖尿病分は99年度では約1兆円で、医療費全体の3%を占める。まだまだ増える傾向にある。

③血糖値は血液に含まれる糖の量。日本糖尿病学会が診断基準を決めており、空腹時で126ミリグラム/デシリットル以上か、空腹時にブドウ糖液を飲んで2時間後血糖が200ミリグラム/デシリットル以上が糖尿病と診断される。



## 予防

合併症になる一番の原因は高血糖が続くことだから血糖を低くコントロールすれば、細小血管の悪化を防ぎ、発症も抑えられる。また糖尿病患者に多い高血圧、高脂血症のコントロールができれば、動脈硬化のリスクも減り、狭心症、心筋梗塞、脳血管障害なども防げる。また糖尿病があると白血球の動きが鈍くなり感染症を起こしたりする。

米国では、糖尿病予防軍から2型糖尿病の発症予防を目指した「糖尿病予防プログラム」が行われ、最近そのデータが発表された。

約3000人を3群に分け、1群にはプラセボ(偽薬)、2群には糖尿病の薬(ピグアナイド)、3群はライフスタイルの改善を導入した。その結果、「運動を1日30分行う」「肥満になりやすい食生活をしない」などライフスタイルを改善した群が一番糖尿病予防の効果があつたという結果が出た。

「糖尿病の本当の恐さは、自覚症状がないため自分が病気になるという実感

がなく、治療をせずにそのまま放置してしまうこと。今後は、特に増加が予想される2型を何とか防ぐことが大きな課題で、そのためには治療の中断・放置をさせないように、患者を指導していかなければならない。そして、一番肝心なのは、糖尿病の恐さを知り、生活を改善すれば、この病気はコントロールできるといふことを、もっと知ってもらふことだ」と岩本所長は話している。

毎日新聞より

フードコンサルタント、飯塚律子さんに糖尿病予防に役立つ「おいしい料理」を提案してもらった。今回は、これから旬を迎えるタイと山芋を合わせた「鯛のやまかけ蒸し・ゆず風味」。



鯛のやまかけ蒸し・ゆず風味

山芋は、酵素類が多くて消化が良く、彩りを添えるギンナンは、「スタミナ」のつく亜鉛やビタミンEが豊富」といふ。さらに、ビタミンCが多いユズのせん切りをたっぷり混ぜ、香りも楽しめるようにした。

あしたも元氣 (No 20)

生活習慣病と肥満

太るとは??

摂取エネルギーの方が消費エネルギーよりも多ければ、余ったエネルギーは脂肪として体内に蓄えられます。これが、「太る」ということです。つまり、『食べ過ぎた』・『運動不足』だということが太る原因です。これを、単純性肥満といい、肥満の人の約90%は単純性肥満です。

りんご型肥満には気をつけて!

肥満には、「りんご型肥満」と「洋なし型肥満」の2タイプがあります。りんご型肥満(上半身肥満)はお腹の周りに脂肪がつくタイプ

圧倒的に男性が多い  
病気の合併率が高い  
特に内臓の周囲に脂肪が溜まっている場合は危険です。

洋なし型肥満(下半身肥満)

おしりから太ももにかけて脂肪がつくタイプ

生活習慣病との関わりは少ない

肥満度を身長・体重をもとに計算する

必ずしも、肥満＝体重が多いということではありません。肥満は、体重を構成する成分のうち脂肪がどれくらいの割合を占めているかで判断します。

この計算方法で世界でもっとも広く使われているのが、BMI(ボディ・マス・インデックス)です。

$$BIM = \frac{\text{体重(Kg)}}{(\text{身長(m)})^2}$$

18.5未満	抵体重
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満度1度
30~35未満	肥満度2度
35~40未満	肥満度3度
40以上	肥満度4度

欧米人は成人の2~3割がBMI値が30を超えているようですが、日本人は30を超える人は成人の2~3%しかいません。しかし、日本人は欧米人と比べるとわずかな体重増加でも生活習慣病を引き起こしやすいと言われています。

肥満の原因は遺伝と環境

肥満は遺伝する...というのは本当です。しかし、遺伝するのは肥満体

ではなく、体質、つまり体脂肪を蓄える能力であるといわれています。また、食生活やライフスタイルの乱れから肥満になりやすいのです。

肥満要因チェック項目と点数

- ①両親か、そのいずれかが太っている (2点)
- ②幼児期や子供のころに太っていた (2点)
- ③歩くことが少ない・車をよく利用する (1点)
- ④日常的に運動を行っていない (1点)
- ⑤脂っこいもの、脂を使った料理が好き (1点)
- ⑥お菓子やジュースなど甘いものが好き (1点)
- ⑦毎日、お酒を飲む (1点)
- ⑧早食い、ドカ食い、ながら食が多い (1点)
- ⑨夜食や間食が多い (1点)
- ⑩飲む、食することでストレスを発散する (1点)

合計点数によるチェック  
0~4点＝太りやすい要因は今のところ少ない  
5~8点＝要因がやや多い  
9~12点＝要因がとても多い

- ③...食べた分だけ動きましよう!
- ④...体を動かさなければエネルギーは余って脂肪になります。
- ⑤...脂っこいものは脂肪であり、高カロリーのうえ、体脂肪になりやすい性質があります。
- ⑥...砂糖や脂肪がたくさん含まれているので高カロリーです。果物も、果糖が含まれており体内で吸収速度が早いので、食べ過ぎには注意しましょう。
- ⑦...お酒は高カロリー食品です。また、アルコールが入ることで食欲が増進します。
- ⑧...食事は、1日3回、規則正しく摂取しましょう。早食いは、食欲のブレーキがかかる前に食べ過ぎてしまいます。
- ⑨...就寝中は消費エネルギーが少ないので余分なエネルギーが蓄積されています。
- ⑩...ストレスと食欲は切っても切れない関係とも言われていますが、ストレスで消化リズムが狂ってしまいます。

**肥満が引き起こす病気**

肥満は生活習慣病の温床といわれます。しかも、病気がかなり進行するまであまり自覚症状がありません。

- 糖尿病      高血圧      高脂血症
  - 心臓病      胆石症      脂肪肝
  - 関節炎      不妊症      痛風
  - 女性のがん
- 毎日新聞より      栄養士      高橋広海

**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。

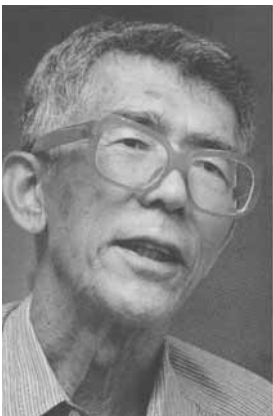
丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛ければ、世界的権威として、広く海外に知られています。

**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、ペーチェット病やリューマチ、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だき、優れた治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

**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学の心」(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))
- 「医は任術なり」(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**

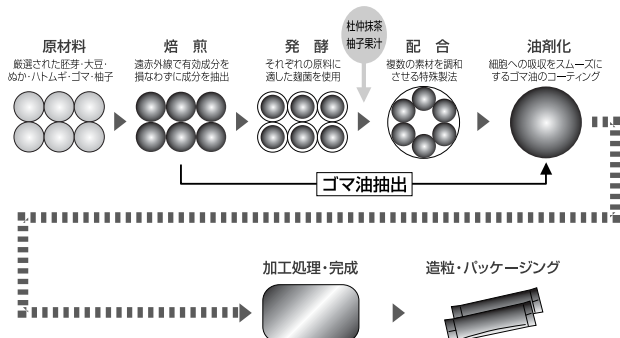
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

までご連絡ください。

**丹羽SOD様作用食品**

『SODロイヤル』が製品になるまで



丹羽博士が開発した特許抗酸化食品

SOD様作用食品

**SODロイヤル** 天然製材

自然のミネラル カフェインはゼロ

ルイボス茶濃縮型

**ルイボスTX** お茶濃縮タイプ

原産国・アフリカ

スーパー・ルイボスティー

【お問い合わせ先】