

特集 元 気

平成15年(2003年)6月23日 月曜日 朝日新聞より引用



日本SOD研究会報

No.54

つめを調べてみました

手足のつめは、物をつかんだり、踏ん張ったりする時に無くてはならないものです。色や形は病気のサインになります。つめの食い込みによる痛みの原因の多くは、深づめです。手入れ法を調べました。(坪谷英紀)

つめは髪の毛や皮膚の表面と同じケラチンというたんぱく質からできています。「髪はなくても生きていけませんが、つめはなくてはならないもの」と東禹彦・東皮フ科医院長(大阪府堺市)は言う。

指の腹に力が入られるように、つめは「ふた」の役割をしているからだ。手のつめがないと物がつかみにくい。足のつめがないと、踏ん張れずに歩きにくくなる。

つめが1日に伸びる長さの平均は0.1ミリ。思春期から40歳ぐらいにかけてが最もよく伸び、冬よりも夏、女性よりも男性、足よりも手のほうが伸びるのが早いという。

東さんに、私の手のつめを見てもらった。三日月状の白い部分(爪半月)が小さい。

「心配いりませんよ。爪半月が小さいと不健康と言われますが、医学的な根拠はありませぬ」

幸運の印とされている白い斑点は、つめの根元を打ったり傷つけたりした名残だ。つめの縦じわは、老化現象の一種なので、気にする必要はないという。

病気のサインになるのは、つめの形や色の変化だという。例えば、つめや指の先が盛り上がってくる「ばち指」。肺や心臓などに疾患があることが多い。急に腫れると肺がんの可能性がある。肺

がんと患者の6割がばち指とのデータもある。つめが薄くなって反り返り、さじ状になったり、割れたりすると貧血の疑いがある。

色や形で病気を知る

急に黒い筋が走り、次第に広がるのは皮膚がんのメラノーマの可能性がある。全身に転移しやすい。黄色いつめはリンパ浮腫の患者に多く、すりガラス状に白濁すると肝硬変の疑いがある。弓状に赤褐色の横筋が現れると腎疾患が考えられる。

田上八朗・東北大名誉教授(皮膚科)は「免疫異常の病気がつめに現れることもあります」と話す。つめの周りに赤い腫れや出血があると、膠原病の

種の皮膚筋炎が疑われる。筋肉に力が入らなくなる病気だ。内臓のがんが隠れていることもある。

手入れは重要だ。つめの切り方が悪いと、つめの端が肉に突き刺さった状態(陥入爪)や極端につめが湾曲した状態(巻きつめ)になる。巻きつめは歩かなくなるとなりやすい。足の悪いお年寄りや長期入院者などは要注意だ。つめの周囲の傷口から菌が入って「ひょうそ」という病気になることもある。

陥入爪、巻きつめとも、足の親指に多い。巻きつめがひどくなる「O」の字のようになる。

高田馬場病院(東京都豊島区)の町田英一医師(整形外科)は「海外の研究で、全体の1割が陥入爪や巻きつめとデータがあります。原因の大半は深づめです」と話す。

したがって、予防の要点は、つめを深く切り過ぎないことになる。先端を四角く切り、先の白い部分2ミリぐらい残して指先よりやや出るくらいにまでにする(図参照)。角をとげ状に切り残したり、角をえぐるように切ったりするのは禁物だ。仕上げはヤスリを使おう。

「ツバー型、刃が斜めになっているもの……、最近様々なつめ切りが出ています。町田さんによると、正しくつめを切ればどんなつめ切りでもいいという。もっとも、刃の中央のへこみがきついとつめの縁が残りやすく、刃が小さいと先端がギザギザになるので切りそるえようとして深づめになりやすい。」

陥入爪、巻きづめの治療は、つめの縁を根元まで切り取り、根元の細胞を薬などを使って殺してつめが生えなくする手術をする。しかし、見た目が悪く、残ったつめがはがれやすい。

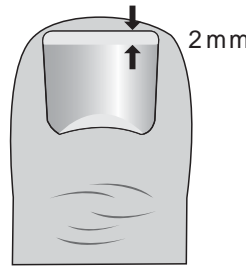
最近、それに代わる様々な治療が試みられている。東さんは深づめの部分に歯科用のアクリル樹脂で人工的につめを作って矯正している。町田さんは超弾性ワイヤの針金を穴を開けたつめにかけて平らにする方法を編み出した。ともに、外来で短時間で治療できる。

町田さんは「いずれは、つめを伸ばしながら生え方を矯正する治療法が主流になるでしょう」と見る。

私は足の親指の角をえぐるように切っていた。しばらく伸ばして、正しい状態になるまで待つことにした。

つめの手入れとチェック法

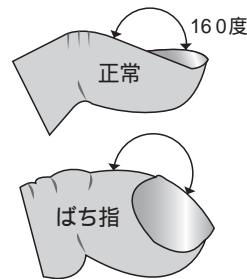
正しいつめの切り方



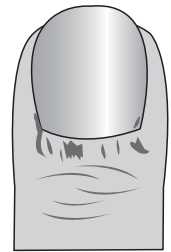
- 先端は四角く
- 先の白い部分は2mmほど残す
- 角はヤスリで手入れ

つめの変化と病気

ばち指 肺の病気 出血、腫れ 皮膚筋炎



つめと指の角度が180度を超えるとばち指



つめの周囲に赤い腫れや出血がある

陥入爪

先端にアクリル樹脂で人工つめをつくる



巻きづめ

超弾性ワイヤでつめを平らにする

様々な治療法

木刀で素振り

作家 立松 和平 さん

肩こりや腰痛の予防にも

自 宅脇の空き地で、夜中に木刀を黙々と振る。ますます頭上に振り上げて、そのまま刀身が背中にくっつくくらいまで振りかぶる。そこからますます前に一気に振り下ろす。「この動作を200回、15分後には全身から汗が噴き出ている。」

「簡単なのでけっけつ続いています。無心になって、あれこれ考えずに済むのがいいですよ。」

学生時代に仲間といっしょに剣道をやっていた。深いあめ色の木刀は重さ約1.5キロ。30年以上前、宇都宮市職員時代の初任給3万円のうち1万6千円をはたいて買った。

東京都内の自宅では一日中、机に向かつて原稿を書く。素振りは気分転換のほか、肩こりや腰痛の予防にしている。



55歳。早稲田大学卒業後、宇都宮市職員などを経て、79年から作家活動に専念。自然保護活動にも取り組む。

「簡単なのでけっけつ続いています。無心になって、あれこれ考えずに済むのがいいですよ。」

学生時代に仲間といっしょに剣道をやっていた。深いあめ色の木刀は重さ約1.5キロ。30年以上前、宇都宮市職員時代の初任給3万円のうち1万6千円をはたいて買った。

東京都内の自宅では一日中、机に向かつて原稿を書く。素振りは気分転換のほか、肩こりや腰痛の予防にしている。

深夜にしている、警官に職務質問を受けたことがある。それ以来、しばらく控えていたが、2年前に自宅隣に空き地ができた。今はその場所を借りて振っている。

「声を出すと近所迷惑になるので、こそつとやっています。都心には木刀を振る場所もめったにないんだねえ」

たくさんの連載を抱えながら、足尾銅山の植樹ボランティアなどにも毎年参加している。5月には筑波山に登り、古寺や仏閣など木造文化財の修復のためにヒノキを植えた。

「そんなのも人生の健康法なのかもしれないねえ。社会への恩返しもしななくちゃいけない年だから」

靴選びも大切

町田さんによると、親指から小指まですべての指と靴の先が5～10ミリほど開いているのが理想だ。ひも靴のように足の甲で固定するものを選ぶ。靴の先がとがっていたり、ゴム長靴のようにぶかぶかで靴の中で足がずれたりすると、指の先が靴にあたってつめを痛めやすいという。

専門外来も

治療は、皮膚科や整形外科などが担当している。「足の外来」を設けている病院もある。

陥入爪、巻きづめの治療法は、町田さんのホームページ <http://www.din.or.jp/tama-co/dr-m-j-menu.html> に詳しい。リンク先の多摩メディカルのページから、全国の治療施設の一覧を見ることができる。



なるほどクッキング

冷やご飯だと、卵が固まる時間が稼げる

ベタツとしていないチャーハンを作るコツは何でしょうか。福永淑子・上野学園大学短期大学部教授(調理科学)によると、パラツとしたチャーハンのご飯粒は、表面が油と卵のたんぱく質からなる膜で覆われ、互にくっつきにくくなっています。いためた熱で卵が固まるまでの間に、いかに手早くかくはんしてご飯粒をこの状態にするかがカギです。

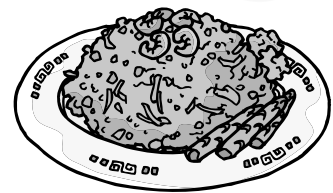
卵のたんぱく質は70度で固

まってしまう。福永さんは、初心者には最初から卵と冷たいご飯をかき混ぜておき、同時にいためる方法を勧めています。卵が固まるまでの時間が長くなり、失敗しにくいそうです。

具の水分を除くため、具は別にいためて、最後にご飯と混ぜます。慣れたら、温かいご飯を使ってみましょう。卵が固まるまでの時間が早くなりますが、ふっくらします。これも大丈夫なら、最初に卵を入れてすぐに

ご飯を加えていためると、卵だけの塊も増えて風味が増します。

手早くかくはんできないと卵とご飯が大きな塊になり、ベタツとなりかねません。徐々に腕を磨きましょう。

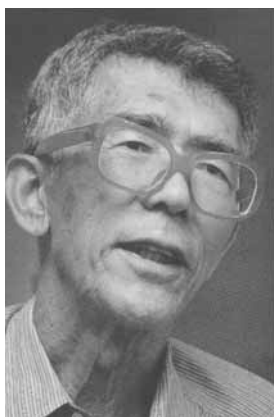


SOD様作用食品の開発

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、ヘーチエット病やリュウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・



丹羽耕三博士

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だき、優れた治療効果をあげています。

あしたも元気 (No.46)

味覚障害と亜鉛

「食事をおいしく味わうために」

『食欲の秋』といわれる季節になりました。人間が食べ物をおいしく味わう事ができるのは、味覚があるからです。

味覚は、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」などを舌で感じることで、人が生きていくうえで重要な感覚の一つです。

しかし現代人はこの味覚に障害が起き、「何を食べてもおいしくない」「食べ物の味がしない」「味が変わった」などと感じるために食欲が落ちる人が増えているようです。

そこで重要な役割をするのが「亜鉛」というミネラルになります。味覚障害の大きな原因は亜鉛不足によるものとされており、それは高齢になるほどその程度は大きくなるようです。

亜鉛の働き

亜鉛とは？

体内で重要な働きをする必須ミネラルの一つ。
タンパク質の合成、インシュリンの分泌、筋肉の収縮性をよくする、生殖器官の発達などに深く関わっている。

人間の細胞の新陳代謝に欠かせないミネラルで、酸素やホルモン生成に必要

人間の舌にある味覚を感じる【味蕾】という細胞は、絶えず生まれ変わる新陳代謝の活発な細胞で、味蕾の数は乳幼児の時期が一番多く年齢を重ねるに連れて減少

していく。細胞の老化の影響が最初にあらわれるのは「舌」といっています。

亜鉛が不足すると味蕾細胞の新陳代謝が減退し老化してしまふ。これが味覚障害の原因。

なぜ亜鉛不足になる？

インスタント食品、加工食品などを食生活で多く利用していると亜鉛の必要量(1日15mg)はまず摂取できません。

これらに含まれる添加物(リン酸塩、ポリリン酸、フィチン酸、グルタミン酸ナトリウム)は亜鉛の摂取を妨げます。

またアルコールの摂取量が多いと亜鉛を損失させます。

さらに過度のダイエットや偏食も原因となります。ストレスによる損失も大きいです。亜鉛が不足し味覚障害を起こすと味が感じられないために食事の味付けが濃くなり、それによって糖分、塩分の摂り過ぎによる生活習慣病を引き起こす可能性もでてきます。

亜鉛が多く含まれる食品

【魚貝類(とくにかき)、肉、レバー、小麦、大豆・大豆製品など】

かき(100g)	40mg
かに(100g)	3.7mg
かれい(100g)	0.5mg
いわし(100g)	1.3mg
和牛(100g)	4.3mg
牛レバー(50g)	1.9mg
牛乳(200g)	0.4mg
小豆(30g)	0.8mg
木綿豆腐(100g)	0.6mg
納豆(50g)	0.9mg
カシューナッツ(100g)	5.4mg
抹茶(100g)	6.3mg

その他の亜鉛不足による症状
成長を遅らせたり、脱毛、免疫力の低下や生殖機能の低下
【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

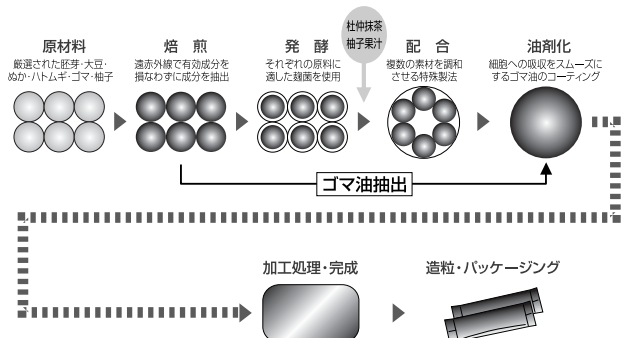
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

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 天然製剤

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 奇跡のお茶濃縮タイプ

ゴマ・ルイボステイ

【お問い合わせ先】