書籍 丹羽耕三博士のから学ぶ

丹羽耕三博士が提唱する丹羽式免疫療法とは、いくつかの特徴的な、そして私たちが今まで知らされてきた常識とは違う指導法が含まれています。今回は、丹羽耕三博士の著書の中から、食事に関する考え方の基本を書かれたものの一部をご紹介します。
丹羽式免疫療法の基本は SOD 様作用物質ですから、健康な人が病気に罹りにくい身体をつくるためにも、すでに何らかの健康トラブルを抱えている人も、まずは、SOD 様食品を食べることから始めます。
その上で、食事の内容そのものが病気を引き起こすことを知り、丹羽式免疫療法による正しい食生活を心がけることが大切です。
今号にご紹介している文章は、丹羽博士の著書**「活性酸素で死なないための食事学」より抜粋**したものです。この本は残念ながら絶版になってしまいましたが、博士の著書の中では人気の本です。本紙を通して少しずつご紹介して参りたいと思います。

膠原病は何故欧米人に多いのか

肉・乳製品と膠原病多発との関連性について申し上げます。２０年以上前の統計で、一生治らない膠原病のＳＬＥの患者数は、アメリカ人１００万人に対し、日本人１万人。関節リウマチでは、アメリカ人７５０万人、日本人が３０万人でした。日本人が昔、肉・乳製品の入っていない日本食しか食べなかった時代には、リウマチもＳＬＥも非常に少なく、症状も非常に軽かったのです。

牛肉を食べるとします。牛肉は人間にとって非自己（異物・non-self）なので、“外敵が侵入してきた”と防衛の構えを示すわけです。元々膠原病の患者さんは、自己のリンパ球が刺激されると、非自己では出なく自己を攻撃するように出来上がっていますから、リンパ球が刺激されて構えた途端に、牛肉でなく、牛肉と交差して自己の膠原組織を攻撃するようになってしまうのです。肉・乳製品をよく食べる人種や個人に膠原病が発生しやすく、また重症化するのです。

癌や尋常性乾癬、アトピー性皮膚炎など多くの病気は、高カロリーの脂肪を含む肉・乳製品が体によくなく、膠原病は、脂肪だけでなく肉そのもの（赤身でも鶏のササミでも）がいけないのです。

2007 年に世界がん研究基金（WCRF）と米国がん研究協会（AICR）による評価報告書で、赤肉、加工肉の摂取は大腸がんのリスクを上げることが「確実」と判定されており、赤肉は調理後の重量で週 500 グラム以内、加工肉はできるだけ控えるように、と勧告しています。高用量の摂取地域を含む海外の評価における結果はある程度一致しているとも言えます。（国立がん研究センターHP より）

丹羽耕三博士プロフィール

昭和７年大阪生まれ
昭和 37 年京都大学医学部卒業
京都大学医学博士
土佐丹羽クリニック院長
丹羽免疫研究所所長
令和４年没（享年 89 歳）

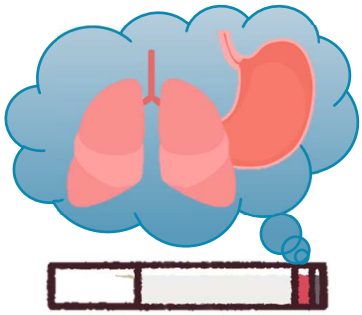
活性酸素と SOD 研究の世界的権威。
国際医学雑誌に発表された英文研究論文は 70 編を超す。
西洋医学の限界を知り、自然の植物・穀物から独自の生薬を開発し、全国の診療所でがんや膠原病、リウマチ、アトピーなどに大きな治療効果を上げてきた。
多くの臨床例に裏付けられたユニークな講演には定評があり、学会の座長および招待講演活動が多い。
また、複数の著名な国際医学雑誌への投稿論文の審査員を30年以上務めた。

タバコは肺癌・胃癌の最大原因物質

タバコが何故肺癌の原因になるかと申しますと、タバコを吸って肺に吸入されたタールは、肺にとって異物ですので、肺に大量に存在するマクロファージという、菌や異物を食い殺す細胞が大量に動員されて、タバコのタールを食い殺しにかかります。食べたタールを溶かそうとして、マクロファージは活性酸素を作りますが、タールは粘稠度が高く、ネバネバして、なかなか活性酸素で溶けません。そこで、どんどん活性酸素を細胞膜から産生し、大量に産生された活性酸素が、肺の組織そのものに向かって攻撃を始めます。

このような状態が 1 日に何十回、10 年 20 年と続くため、発癌条件の一つの慢性刺激になり、肺癌が発症するのです。そのほか、タバコのタールは、気道、食道、胃の壁にもベッタリと付着し、これも慢性の刺激となり、喉頭癌、食道癌、胃癌の原因にもなります。

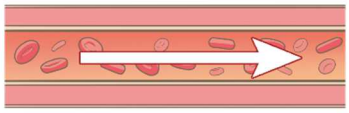
余談ですが、お医者さんでタバコを吸われる人は、ほとんどおりません。私は医学生の時代に、解剖学の実習でヘビースモーカーの死体を解剖したところ、気道、食道、肺、胃袋に、汚いベットリしたタールが一面に付着しているのを見て、大ショックを受け、一生絶対タバコなど吸うものではないと心に誓った次第です。

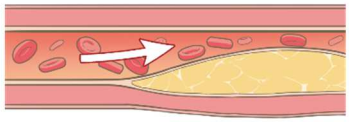


中風・心筋梗塞は脂質が酸化されて起こる

皆さんがお医者さんにかかって「あなたはコレステロール、中性脂肪が高いから中風（脳出血、脳血栓、脳梗塞を一括して呼ぶ名称）、心筋梗塞になりますよ、気をつけなさい。」と言われます。こういう患者さんは、食事指導をされ、何種類かの脱コレステロール剤（脂質を下げる薬）を投薬されていますが、私は「コレステロール、中性脂肪がいくら高くても、中風、心筋梗塞を直接起こすことはありませんと」説明しています。

活性酸素 ＋ 脂質（中性脂肪・コレステロール・不飽和脂肪酸） → 過酸化脂質





の反応式がありますが、この活性酸素によって酸化された悪玉過酸化脂質が、血管壁に付着し、血管壁に浸透していき、血管の壁を脆くして血管が破れてしまうのです。破れないまでも、過酸化脂質が糊の役目をして、更に付着して血管壁を詰まらせたら、脳血栓脳梗塞を引き起こします。同様の変化が、心臓の血管で起こりますと、心臓の筋肉に栄養が行かない心筋梗塞を起こします。

背の青い魚、サプリメントとしてのＤＨＡなどは不飽和脂肪酸を多量に含有しているので、過酸化脂質になり易く、多量に食べさせたり飲ませたりすることは体に有害になります。

編集後記

今号では、いよいよ「活性酸素で死なないための食事」を具体的な食品を上げて記述している部分を取り上げています。丹羽博士から伺ったエピソードで、明治時代の初め、ドイツの医師が日本を「リウマチのない国・日本」と称したというものがありました。文明開化とともに広まった肉食文化により、日本人の病気の内容も変化してきたようです。肉食が悪いということではなく、自身の体調や症状などを考慮して、何を食べるか・どう食べるのかに意識を向けていけたらよいですね。

前田美惠子【35 年に亘り、免疫療法の権威丹羽耕三博士に師事して得た知識をもとに、全国で開催される健康セミナーの講師を務める】

編集/デザイン/発行　株式会社エーオーエーアオバ　東京都文京区目白台 3-4-11　TEL:03-5976-1411
令和6年2月1日発行　会員勉強用資料　無料　http://www.aoaaova.jp/