

2003年(平成15年)3月11日(火曜日)産経新聞より引用

# サラサラ あなたの血液は? ドロドロ



**最**近、「マスコミ」によく登場する「ドロドロ血液」と「サラサラ血液」。専門家に聞くと、血中コレステロール値や中性脂肪値、血糖値の高い人の血液は例外なくドロドロ。そして、このドロドロ血液が、さまざまな生活習慣病と大きな関係があることがわかってきたのです。何が原因でわれわれの血はドロドロになるのでしょうか? 対策は? 東京慈恵会医科大学健康医学センター長として、生活習慣病の研究に取り組んでいる和田高士助教授に、まず、お話をうかがってみましょう。

血液がドロドロになるとは、どうい  
う状態をいうのですか

和田先生 一般的には血液中にコレステロールや中性脂肪、糖分などの余計な成分が増えたり、水分が不足して、血液が粘っこくよどみ、流れにくい状態と考えればよいでしょう。

血液には、体の隅々まで酸素や養分を運ぶ重要な役割があります。でも血液がドロドロになると、流れが滞って、酸素が行き渡らなくなり、赤血球や血小板同士がくっつき合って血管が詰まりやすくなるのです。

特にコレステロールが大敵なんです。和田先生 コレステロールはホルモンや細胞をつくる大切な脂肪成分ですが、二種類あって、悪玉と呼ばれるLDLコレステロールが増えすぎると血管壁に蓄積して、動脈硬化の原因となります。

いわば家庭ゴミのようなLDLコレステロールを肝臓に運ぶのが善玉のHDLコレステロールで、清掃車の役目を果たしています。HDLコレステロールが少なくなると、血液中の中性脂肪も増

加します。

また、LDLコレステロールは喫煙や運動不足などによって酸化されやすいのですが、酸化されると血管の壁に付着して、動脈硬化を進めます。

動脈硬化は、「沈黙の病気」といわれ、血管の断面積の七割程度がふさがれないと症状が生まれません。危険水域に入ると、狭心症、めまい、一時的に脳の酸素が不足して手足の力が抜ける一過性脳虚血発作などの症状が出てきます。

さらに進めば、命にかかわる脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす危険が高くなります。

ドロドロ血液が長期間にわたると血管の弾力性が失われ、血小板も固まりやすくなり、血栓ができやすくなります。高脂血症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を併発している人は、サラサラ血液の人と比べて二十歳は血管年齢が老化しています。

日本人にドロドロ血液の人が増えているのは、何が原因ですか

和田先生 遺伝的に血中コレステロール値や中性脂肪、血糖値が高くなりやすい人もいますが、主な原因は食生活が欧米化して動物性脂肪の摂取が増えたこと。さらに慢性的な運動不足や喫煙・飲酒、ストレスなども血液をドロドロにする原因です。

昔は血管の病気といえば脳出血のよ

うな、破れる「タイプが多かったのですが今は、詰まる」時代。健康なサラサラ血液の状態を保つことが、生活習慣病予防には不可欠なのです。

サラサラ血液を保つには、どうしたらよいでしょう?

和田先生 私たちは「一無禁煙・二少(少食・少酒)・三多(多飲・多動・多接)」をキーワードにしたライフスタイルの実行を勧めています。

少食と少酒は中性脂肪の低下に効果があり、少量のアルコール(ビール中瓶1本程度)はむしろHDLコレステロールを増やします。ウォーキングやストレッチなどで体を動かし、たっぷり休養をとればストレス解消にもなります。

多接とは、他人とおしゃべりしたり、好奇心をもって社会とかかわることで、ストレスへの抵抗力を強くしようというものです。

東京慈恵会医科大学健康医学センターの調査では六項目をやればやるほど、健康診断のデータがよいという結果が出ています。三日坊主にならず、毎日続けることが肝心です。(聞き手 相田知恵)

わだ・たかし 昭和31年生まれ。東京慈恵会医科大学卒、同大学院修了。医学博士、米国立栄養学博士。主な著書に『食べて治す人間ドックの黄色信号』『専門医がやさしく教える慢性疲労』『共著』『血液がサラサラになる食事と生活』など。

# ドロドロ血液

2003年(平成15年)3月11日(火曜日)毎日新聞より引用

栄養の取り過ぎ、不振生、運動不足など、現代人の生活習慣がさまざまな病気を引き起こす。いつの間にか、血液がドロドロとなり(高脂血症)、血管がしなやかさを失うのだ。脳こうそくや狭心症、心筋こうそくなどの虚血性心疾患を引き起こすドロドロ血液を防ぐには、どうすればいいのか。杏林大学医学部の柳沢厚生教授(51)は、「重要なのはライフスタイルの改善。その結果のサラサラ血液が若返りをも図る」という。

## 成分流れにくく

### 血管がしなやかさ失う

ドロドロ血液とはどんな状態なのか。柳沢教授は、血液中に余分なコレステロールや脂肪分が溶け込み、ドロドロ状態になっていると考えがちだが、それは誤り。赤血球や白血球、血小板が何らかの理由で流れにくくなった状態という。

その原因となるのが、食事や運動不足、ストレス、喫煙など、まさにライフスタイル。脱水状態では当然、血液はサラサラとはならず、たばこやストレスは血小板を固まりやすくさせ、血液の流れにくくさせる。偏った食事や肥満は血管を詰まらせる高脂血症を生み、赤血球を固くさせて血管の隅々までゆくのを防げる。つまり血管がしなやかでなくなるのだ。

運動不足は血行不良につながる。血管の内側を滑らかにし、ドロドロ血液にしな

いたにも適度な運動は欠かせない

## 防ぐのは生活習慣

### 食事内容と運動が重要

「青魚が含むEPA(エイコサペンタエン酸)は血液中の中性脂肪やコレステロールを減らし、血管をしなやかにするほか、情緒を安定させる力も持っている。魚菜食とビタミンCの摂取、適度な運動。この三つを心がけるだけでドロドロ血液もサラサラになる」と柳沢教授。食生活を含めた生活習慣の改善はまた、老化防止、若返りにもつながると話す。

その若返りに欠かせないのがビタミン・ミネラル類。大豆の胚芽に含まれる大豆イソフラボンは骨粗しょう症の予防や更年期症状を軽減する働きがあり、ビタミンEには肌の上みや高血圧、動脈硬化などの老化現象を抑える効果があることが知られている。

また、シジミに含まれるアミノ酸の一種オルチンは、燃えにくい脂肪を燃えやすくし、成長ホルモンの分泌を増大させる働きがある。

柳沢教授は、野菜に含まれるビタミン類は昔のものに比べ非常に減っている。それを補うためにもサプリメント(栄養補助食品)は必需品。上手に取り入れることが若さを保ち、長生きすることにつながる」と話している。

## ドロドロ血チェック

- ラーメンなどめん類の汁は全部飲む
- 肉類が大好き
- お酒を毎日飲む
- 家族の残したおかずまで全部食べる
- 食べ物の好き嫌いが激しい
- 早食いである
- 朝食を取らない
- 電車よりタクシーに乗ることが多い
- 歩行中、2人以上に抜かれる
- 体が疲れていても気力で頑張る
- 常に睡眠不足
- 風呂は熱い方が好きだ
- 外食が多い
- たばこを吸う

該当項目が五つ以上あれば黄信号、10以上あれば赤信号。食生活を今すぐ変えましょう。

## サラサラ血液、しなやか血管にするための心得9カ条

● 食べ過ぎないこと。エネルギーの取り過ぎは余分な脂肪や糖分を体内にため、肥

満のもとに。体重を1キロ減らすと総コレステロール値が1デシリットル当たり10ミリグラム下がるというデータがある。脂肪分を少なくする食事を。肉類の取り過ぎは悪玉コレステロールを増やす原因となる。調理も揚げ物より焼いたり、ゆでるなどして油を少なくする工夫を。

高コレステロール食品は控える。鶏卵や魚類の卵、レバー、バターなどの乳製品はコレステロールが多く含まれている。ただ鶏卵は良質なたんぱく質なので、食べるなら1日1個以下に。

血液中の中性脂肪を増やす糖質の取り過ぎに要注意。甘い清涼飲料水の飲み過ぎ、糖質の多い果物の食べ過ぎも良くない。

酒は高エネルギー。「百薬の長」も飲み過ぎると「百害」に。日本人の適量はビールなら中びん2本、日本酒なら、ちょうしつ2本、ワインならグラス4杯ほど。

食物繊維を毎日取る。腸内でコレステロールの吸収を抑える食物繊維は、野菜や海藻類、キノコ類、イモ、コンニャク、豆類に多く含まれている。

青魚や大豆・大豆製品を食べよう。イワシ、サバ、アジなどの青魚には血液をサラサラにするDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPAが多く、血栓ができるのを防ぐ効果がある。大豆や納豆、豆腐には不飽和脂肪酸が含まれ、コレステロールを下げる効果がある。

たばこをやめ、適度な運動を。たばこのニコチンは善玉コレステロールを減らす働きが。運動によるエネルギー消費は余分な体脂肪や血液内の脂質を減らし、血行を良くすることで体内の老廃物も取り除かれる。

ストレスをためず、十分な睡眠を。ストレスは交感神経を刺激してアドレナリンなどのホルモンを多量に分泌させ、血管を収縮させる。十分な睡眠で心身をリフレッシュさせることが大切だ。

## 日本人の食生活に課題

和洋女子大学教授  
家政学部長

坂本元子

日本人の食生活は、昭和30年代までの食糧不足の時代には、空腹をつめるために少ない食糧を賢く加工し、保存しながら生きるための食生活を営んできた。その時代がどれくらい続いただろうか。急激な経済状態の好転、食糧生産の増加、外国からの食糧輸入緩和策が重なり、われわれの食生活は、米飯を主食とし魚類、野菜類、豆類を中心とした、日本型食生活から、肉類、油脂類、乳製品、緑黄色野菜類を中心とした、西欧型食生活の様式へ変ぼうしていくことになった。

食物摂取は直接、間接的に人の健康を左右する。食物摂取の変化は、まず心疾患、脳血管障害、糖尿病をはじめとする生活習慣病の増加を生み出し、現在これらの疾患による死亡は全死亡数の60%を占めている。摂取栄養素にも偏りがみられ、脂質と食塩の摂取は栄養所要量の上限を超え、カルシウムの摂取が年代によっては所要量を充足していない。これが循環器疾患の増加、高齢者の骨粗しょう症の増加、また中高齢の男性に肥満が増え、20、30歳代のやせが増えること、健康上の問題を生み出している。

また、社会生活が多忙になって生活リズム

に変調を来すと、食のリズムが消失する。そのために、朝食欠食、間食・夜食の不適切な摂取、外食や調理済み料理の摂取、子どもの孤食・個食等が増加し、家族そろった食事の共食が失われてしまった。

このような食と健康の課題や、食の西欧化により、国内生産物の消費量が低下し、自給率が40%にまで下がった。これを憂慮し、その改善を図るために「食生活指針」を提唱して、望ましい食生活の実践を呼びかけている。さらに(DISE)（牛海綿状脳症）問題に端を発した食の安全に対する不信感、これに対して、国では安心して消費できる食品の生産・流通システム、チェック機構を設定し、食の安全と安心の確保を目指している。健康の保持、食文化の継承、地産地消などに加えて、食品の安全性の理解、食品のリストに関する知識の習得等を含め、「食育」の普及啓発が現在の食生活の課題である。

1957年、県立熊本女子大学家政学部卒業。62年、米国コロンビア大学大学院修士課程修了。63年、和洋女子大学講師。68年、69年、カリフォルニア大学（バークレイ）校で人間栄養学を授けられる。74年に東京大学より医学博士号を授けられる。75年から和洋女子大学教授。その間79、80年には、国連大学のフェローとして中央アメリカパナマ栄養研究所にて栄養と免疫の研究に従事した。98年、02年、和洋女子大学家政学部長。02年からは同大学大学院総合生活研究科科長。主な著書に「子どもの栄養・食教育ガイド」(医歯薬出版)、「食物と健康」(ぎょうせい)など多数。

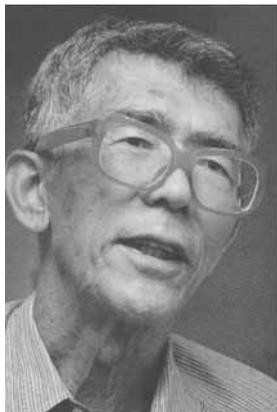
## S O D 様作用食品の開発

丹羽 S O D 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 S O D 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。

S O D 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・

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、S O D 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 S O D 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。



丹羽耕三博士

あしたも元氣 (No. 41)

## カルシウムの上質な摂り方

### 日本人はカルシウム不足!

人間にとってカルシウムは必要不可欠なミネラルです。

カルシウムは人間の骨となつて体を支え、内臓を保護したりイオンの状態で筋肉を収縮させたり神経に刺激を与えたりしています。

【カルシウムの働き】...

体内に約1kgあり、その99%は骨や歯を形成する。

神経刺激を伝え、筋肉収縮や心臓の拍動を調節する。

血液を凝固させる。

【カルシウムが不足すると...?】  
骨がスカスカになりもろくなる「骨粗しょう症」が起こりやすくなります。

また、不足の状態が続くことによつてそれを補つために骨からカルシウムが溶け出し血管に付着して結石や動脈硬化の原因になるといわれています。

なぜ、これほど重要なカルシウムが不足がちなのでしょうか?

カルシウムは水に溶けにくい性質のため、摂取量がすべて吸収されるのではなく、人間の体内に吸収されるのは摂取量の1/3程度だからです。

牛乳・乳製品は吸収されやすい

牛乳や乳製品のカルシウムは50%以上吸収されますが、その他の食品では15~30%程度です。

なぜ牛乳・乳製品のカルシウムが吸収されやすいのかというと、これらの中には乳糖やカゼインという成分が含まれていて、こ

の成分がカルシウムの溶解度を高くして体内での吸収をアップさせます。

### カルシウムと一緒に摂る栄養素

ビタミンD...: 栄養所要量 2.5µg/日

カルシウムの利用を高める働きを持ち、腸でのカルシウム代謝や骨でのカルシウム代謝、血液中のカルシウム濃度の維持などに関わっています。干しシイタケやかつお、いわしなどに多く含まれています。

マグネシウム...: 栄養所要量 320mg/日

カルシウムとマグネシウムは、約2:1のバランスでも生命の維持に大きな役割を担っています。マグネシウムが上手に働かないと、カルシウムがうまく作用しないのです。干しひじきや大豆・大豆製品、そばなどに多く含まれています。

リン...: 栄養所要量 700mg/日

カルシウムとリンが結びついて、リン酸カルシウムとなり骨や歯が硬くなります。

リンはいろいろな食品に含まれているため不足することはほとんどありませんが、リンを過剰摂取するとカルシウムを体外に排泄してしまつて摂り過ぎには注意が必要です。加工食品やインスタント食品にはリン酸塩という形で含まれているので気をつけましょう。

### カルシウムの敵!

喫煙! たばこの吸いすぎは、胃腸を荒らしてカルシウム吸収を妨げます。

飲酒! 飲みすぎると尿といっしょに排泄されてしまいます。

ストレス! ストレスが溜まると、それに対する副腎皮質ホルモンという物質が分泌され、これがカルシウムの吸収を悪くします。

食生活の乱れ! 日ごろ、胃腸に負担をかけるカルシウム吸収がうまくいかなくなりま

## 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

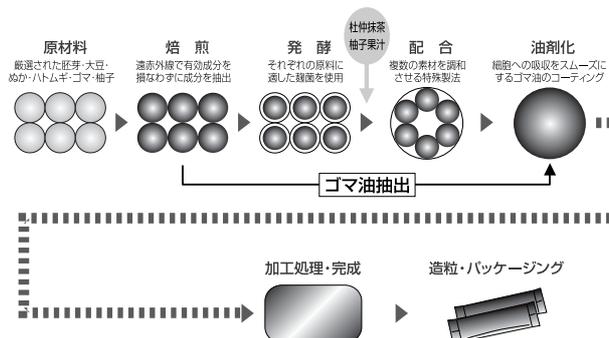
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

(049-255-8728・FAX兼用)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



【お問い合わせ先】