

# 日本SOD研究会報

No.50

健康生活の《最前線》皮膚を守ろう！

## ◆肌荒れ、アトピー性皮膚炎の改善◆

平成14年(2002年) 3月18日月曜日 産経新聞より引用

### 体

重の六分の一を占める人体最大の器官、皮膚には、表面から侵入する毒物を分解したり、病原菌やガン細胞を撃退する免疫機構が備わっている。つまり、皮膚は、健康を守る最前線というわけだが、変調をきたすと肌荒れやアトピーに悩むことになる。肌荒れは、皮膚の表面にある角質層の水分保持能力が低下することによって起こる。角質層の形成が悪いと、肌荒ればかりか、皮膚の抵抗力が弱くなって、さまざまな病気の原因をつくることにもなりかねない。アトピー性皮膚炎やアレルギーの原因となる肌荒れを改善するのに、今、軟水が注目されている。洗浄効果を高める軟水のメリットについて、医科学の専門家に聞いた。

### 【注目される軟水】

#### 皮膚の新陳代謝促し 皮膚コンディションの 悪循環を断つ

アトピー性皮膚炎は、もともと、アメリカに移住した旧大陸のヨーロッパ人たちが親和性のない動植物に触れ、そのアレルギー反応によって起こった喘息をともなう皮膚炎を指していた。しかし、アメリカ以外の地域でも多数出現し、最近二十年ほどのあいだに日本でもおなじみの皮膚病になった。

一般にアトピー性皮膚炎というのは、慢性的に繰り返すかゆみの強い湿疹病変で、乳幼児から成人まで幅広く分布、多彩な症状をあらわすのが特徴だ。ま

だ統一された診断基準がなく、発症メカニズムについても完全には明らかになっていない。とはいっても、環境や生活スタイルと密接な関係があると考えられている。

わたしたちは、快適で利便性の高い生活を実現したが、一方では、環境の変化に適応していく能力が衰え、免疫系が弱くなっているといわれている。人工的な環境とさまざまな化学合成物質に取り囲まれている現代人にとって、アトピー性皮膚炎に代表されるさまざまな皮膚疾患は、いわゆる“文明病”に数えられるかもしれない。

皮膚は、年齢とともに老化する。肌が乾燥するとともに、シワやたるみができ、防御機能も低下する。とくに高齢者は肌荒れが起こりやすく、寝たきりの老人では床ずれも大きな問題だ。

では、どうすれば、皮膚の乾燥を防ぎ、潤いのある若々しい肌をつくることができるのか。そして、皮膚の抵抗力を高め、皮膚病やさまざまな感染症を予防することができるのだろうか。

今、注目されているのが、「軟水」だ。風呂や洗濯など、わたしたちが日常的に使う水には、カルシウムやマグネシウムなど、さまざまな金属イオン、つまりミネラル分が含まれている。この量が多い場合は、一般的に「硬水」と呼ばれており、硬水は石けんを使っても泡

立ちにくいことで知られている。また、食品の香りを十分に引き出せないなど、料理やお茶にはあまり向いていないようだ。一方、軟水は、石けんがよく溶け、水割りウイスキーにもよくなじむ。

水の硬度は、それに含まれるカルシウムやマグネシウムなど金属イオンの含有量によって決まるが、日本の水道水の平均は約50ppm(水一リットル当たり50ミリグラム)。地域によってばらつきがあるが、雨量が多く水道水を池やダムからとる地域では概して硬度が低いようだ。ちなみに、お湯を沸かすやかんやポットに付着する白い粉が硬度成分の正体だが、飲料や料理用などには、金属イオンの含有量が30ppm以下がよいと言われている。

では、なぜ軟水が肌荒れに有効かというと、石けんの泡立ちがよく皮膚の汚れが落ちやすいからだ。そのため、表皮の新陳代謝が活発になり、水分を保つ角質層の状態が改善される。硬水では、カルシウムやマグネシウムなど二価の金属イオンをもつ成分が、石けんに含まれる脂肪酸と結合してしまい、いわゆる石けんカスを発生させる。これが、石けん本来の洗浄力を奪ってしまうのだ。

皮膚から分泌される汗や汚れは、炎症やかゆみの原因となることがある。

さらに精神的なストレスとなって皮膚病を悪化させるといふ悪循環にはまることもある。これを防ぐには、皮膚を清潔に保ち、皮膚の新陳代謝を活発にしなければならぬ。

つまり、水や石けんによる洗浄効果を高めることが、肌荒れやさまざまな皮膚疾患を予防する第一歩といえるだろう。

## 台所、洗濯に 軟水のメリット

洗浄効果の高い軟水のメリットは、風呂だけでなく台所や洗濯にも活かすことができる。

冬の気温が低い欧米の多くの家庭では、給湯設備が台所と風呂場だけでなく、洗濯場にも配置されており、摂氏三十度から四十度のお湯で洗濯するのがふつうとなっている。しかし、日本では通常、冬でも冷たい水を使うので、洗剤が十分溶けず、衣服に残留するケースが少なくない。

滋賀医科大学皮膚科の上原正巳教授は「洗濯物に残留した洗剤に含まれる酵素や蛍光剤などの添加物が刺激となって、かゆみを起こすケースもある」と指摘している。

肌に直接触れる衣類の洗濯には、風呂の残り湯を利用したり、洗剤をまず、

お湯で溶いてから使えば効果的だ。また、水温や洗濯物の量に応じて洗剤の量を加減するなど工夫が必要だろう。

冬の乾燥は肌にも悪い影響を与えるが、軟水は、乾燥肌にもやさしい。軟水を使えば洗浄力がアップして台所仕事も楽になるはずだ。

水道水の硬度が日本よりはるかに高いヨーロッパ地方の家庭では、イオン交換樹脂により硬水を軟水に変える家庭用軟水器が普及している。日本では、水垢がつかないことからボイラーの製造などに利用されてきたが、最近では家庭用として普及する兆しが見えてきた。



## ◆ほっとけない！疲れ顔撃退法◆

平成14年(2002年) 11月24日 日曜日産経新聞より引用

### 疲

れると、くま、くすみ、しわ、肌荒れなどが顔に表れる。こうした「疲れ顔」はまだ元どおりにできる。しかし、そのまましていると老化による「老け顔」になってしまう。そうならないために疲れ顔をどうしたら解消できるのか。

目の周りのくまは、毛細血管が血行不良になり、酸素含有量が減ることで黒っぽくなった血液が滞って発生する。徹夜明けのくまはこのタイプ。放置すると色素沈着を起して消えなくなることもある。ストレスがたまると自律神経の働きで血行が悪くなる。目を酷使しても血管内の酸素消費が多くなるためにくまができてやすい。顔全体が血行不良になると、くすみが起きやすくなる。

くまやくすみを消すには血行をよくする必要がある。風呂や蒸しタオル、顔面ストレッチ、マッサージなどはいずれも血行促進に効果がある。くま、くすみはこれらを継続的に行うことにより解消できる。

健康な肌は輝いてみえるが、疲れ顔はつやがなく感じる。つやがあると見えるのは、ものにあたった光が散乱している状態。健康な肌の表面には規則正しい肌の凹凸、つまり「きめ」があるが、疲れていると肌の水分が不足し、光が散乱しにくく

なる。これが顔のつやの違いとなる。

肌のきめを取り戻すためには、水分不足の乾燥した状態を避け、こまめな水分補給と保湿を心掛けたい。

水分は普通の水でもOK。健康な肌は皮脂が保湿の役割を果たしているが、きめの肌は皮脂のバランスが崩れているため、市販の保湿クリームなどを活用したい。風呂上がりには水分が補給されているように感じられるが、じつはお湯や洗顔によって皮脂が失われており、乾燥しやすい。保湿を忘れずに。

これまでに紹介したのは根本的な対策なので、効果が表れるには多少、時間がかかる。しかし、化粧によっても受ける印象はだいぶ異なっている。メイクのテクニックとしては①化粧前に水分を含ませたスポンジでマッサージ②普段使っているファンデーションに黄色系を混ぜ、顔色を明るく見せる③ほお紅

は二つの色を混ぜ、肌の色に深みを加えるーなどが挙げられる。



# ◆せつけん人気復活◆

平成14年(2002年)6月20日 木曜日  
産経新聞より引用

## 固

形せつけんが最近、用途別に種類も豊富になり、静かなブームとなつている。近年は洗顔料やハンドソープなども増えているが、せつけんのもつ安全性と機能が見直され、復活のきざしを見せている。年配者ばかりでなく、若い層にもせつけんが支持されつつあるという。オリーブオイルやココナツオイルなどを原料としたものや、炭や黒砂糖を含んだものなど、こだわりのせつけんも増えている。(田中幸美)

東急ハンズ渋谷店(東京都渋谷区宇田川町)では、昨年六月からボディケア用品売り場の中に、国内外の二百種類以上のせつけんを集めたコーナーを設けた。

コーナーには、アトピー性のかゆみ改善に効果のあるオリーブオイル入りのせつけんをはじめ、殺菌や防臭効果のあるカテキンを配合した緑茶葉せつけん、乾燥肌や敏感肌の人にいい保湿効果のあるプロポリス入りのせつけん、汚れを吸収してさっぱり感のある真つ黒な炭せつけんなどが置かれている。さらに、環境にも人にもやさしい、余計な添加物をいっさい加えない無添加せつけんも並ぶ。

国産ばかりでなく、海外からのこだわりのせつけんも多い。オリーブオイル入りはシリアやトルコ産、純度の高いココナツオイル

をベースにしたせつけんはインドネシア・バリ

島のせつけん工房での手作りだと、原産国もいろいろだ。価格も、百グラム前後で五百円から。ヒマラヤの薬草エキスやハチの巣から採った高品質みつろうなどの手に入りにくい素材を含むせつけんだと二千―三千円とやや高めだ。買い求める人も、若い女性から中高齢者まで幅広いという。

同店の売り場で熱心に成分表示を確認しながら選んでいたフリーターの女性(二一)は、「洗顔料には人工的な成分が少なからず入っていると聞いていますし、さっぱりしすぎて顔がつっぱってしまふ。せつけんの方が肌にやさしい気がします」と話していた。

東急ハンズ・ボディケア用品担当の目黒正和さんは「最近アトピーや敏感肌など肌のトラブルを抱えている人が多くなっています。単にせつけんの香りを楽しみたいという人のほかに、自分の肌に合ったせつけんを求めたいという人が増えてきたのでは」と、こだわりせつけん“ブームの背景を分析している。



# SOD様作用食品の開発

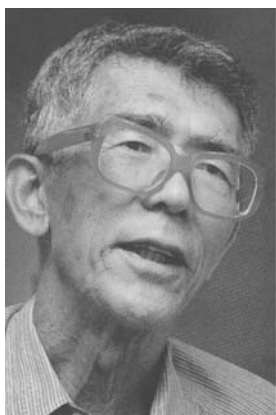
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

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られ、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、ベーチェ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、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。



丹羽耕三博士

あしたも元気 (No.42)

## 美容と健康は コラーゲンで!

### コラーゲンとは?

人間の皮膚や骨、関節などに含まれるタンパク質です。コラーゲンは人間の体内の全タンパク質の約1/3を占めていて、細胞と細胞をつなぐ重要な役割です。このコラーゲンが美容と健康のもと。コラーゲンを補給して、新陳代謝を活発にすることが全身の老化の速度を遅くして美容と健康を保つのです。

### コラーゲンと皮膚

コラーゲンは特に皮膚の部分に多く存在しています。皮膚は大きく分けると表皮・真皮・皮下組織から成り立っていますが、皮膚の本体である真皮の主成分がコラーゲンで約70%を占めています。若い人の皮膚にはコラーゲンが豊富に含まれていて、みずみずしくハリのある肌を維持していくことができず、加齢とともにコラーゲンは減少していきます。コラーゲンの代謝が衰え、皮膚の水分も減少しカサカサの乾いた肌になってしまい、しみやしわがでやすくなります。みずみずしく、弾力性のある肌には、コラーゲンは欠かせません。

### コラーゲンと骨・関節

丈夫でしなやかな骨をつくるためにコラーゲンは重要です。骨はコラーゲン繊維にカルシウムが吸着して形成されます。つまり、コラーゲンが鉄骨で、カルシウムがコンクリートのような役割をしています。また、コラーゲンは関節の軟骨の部分に存在していて、柔軟性を保っています。背骨の椎間板や膝・肘の

関節の軟骨のおかげで人間は身体を伸ばしたり折り曲げたりできるのです。コラーゲンは関節の潤滑油のような役割をしています。

### 《美容・健康の維持に役立つコラーゲン》

- みずみずしく弾力のある肌の維持
- 腰痛、関節痛を防ぎ、リウマチ予防
- 血管の強度と弾力性を維持
- 動脈硬化、高血圧の予防
- 胃や肝臓を健康に保つ
- 全身の細胞の活性化

### コラーゲンを摂ろう

コラーゲンは食品から摂取します。コラーゲンが含まれている食品を食べることにより、体内でのコラーゲン合成が活発になっていきます。

では、どのようにコラーゲンを摂取すればよいのかというと...

コラーゲンは動物性タンパク質なので、大豆や大豆製品、海藻、きのこ類といった植物性タンパク質には含まれていません。動物の骨や軟骨、腱、皮などに豊富に含まれています。肉類では、骨付きのスペアリブ、豚骨、鶏の手羽先、鶏ガラに多く含まれています。魚類は、切り身ではなく丸ごと、特に骨太のひらめやかれいがおすすです。料理としては、骨や皮がついたままの肉や魚をじっくり煮込んだスープなどにはコラーゲンはたっぷり含まれています。また、ゼラチンを使った料理やお菓子(ゼリーなど)にも含まれています。しかし、これらはどちらかといえば、調理法に時間がかかったりちよっとした工夫が必要となってきます。このように、普段の食生活でコラーゲンを摂取しにくい場合はサプリメントなどで補うのもよいでしょう。※コラーゲンの合成にはビタミンCと鉄分が必要です。【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」(章思社(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

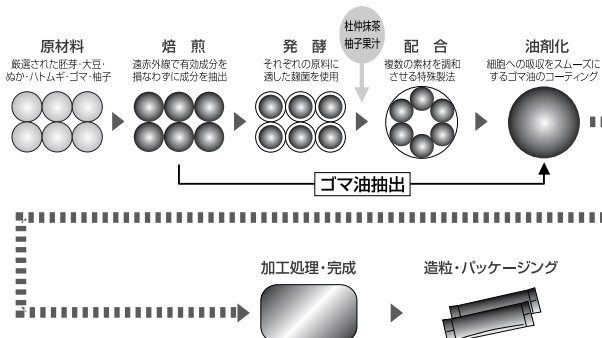
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

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

ニワ・ルイボステイ

【お問い合わせ先】