

健食礼讃

— 驚異の万能薬ビタミンCと和漢生薬 —

医学博士
薬学博士

斉藤 徳男 監修



はじめに

私たちの永遠の願望である「健康の保持と増進」に役立てばと、ビタミンCの驚異的効果とビタミンE等の効用を説くためにこの小冊子が、このたび刊行される運びとなりました。

体調をくずしてお困りの方はむろんのこと、健康の維持と病気の予防にきわだった効力を発揮するビタミン類をはじめとする、和漢生薬の真価を一人でも多くの方々に知ってもらいたい、という発行元の主旨に賛同し、私の知り得る限りのアドバイスをを行いました。

専門の立場からみて幾分くだけすぎますが、まずなにはともあれ、その卓越した効力を広く知っていただけるという意味で、この小冊子は高く評価されるものと考えます。熟読の上、少しでもお役に立てばこの上ない幸せと存じます。

齊 藤 徳 男

健食礼讃

— 驚異の万能薬ビタミンCと和漢生薬 —

医学博士
薬学博士

斉藤 徳男 監修



目次

第一章

素晴らしいビタミンCの効力

1 ビタミンCは大量が適正量	1
2 知っていますか“美しくなる秘密”を	5
3 子供の身長と知能指数を伸ばす方法	10
4 心労が原因でなる胃・十二指腸 かいようを治す	12
5 日本人の国民病となった肝臓病の 治療に威力を発揮	14
6 カゼやインフルエンザにはためらう ことなくV・C	16
7 女性の敵 貧血を治そう	18
8 コレステロールを低め老化や 心筋こうそくの基を断つ	20

第二章

ビタミンC、Eと和漢生薬

9 糖尿病患者に光明、インシュリン 不足の泥沼から抜け出そう	22
10 ガン予防のナンバーワンV・C、 治療は大量投与で成果	24
1 ジュースのビタミンC信仰は有害性の 方が心配	28
2 ビタミンC、Eで老化と病気の 元凶へ過酸化脂質と縁を切ろう	31
3 ローヤルゼリー	32
4 枸杞(クコ)	33
5 朝鮮人参	34
6 ニンニク	36
7 真に健康体でありたいと願うなら	38

第一章 素晴らしいビタミンCの効力

1 ビタミンCは大量が適正量

私たちがこの地球上で見るもの、即ち私たちを取り巻くすべてのものは、元素と元素との化学結合によって生じた「化合物」なのです。私たち人間も、たんぱく質、脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラル、水分などでできた化合物の集合体です。

ただ、私たち生物（動物・植物）が単なる化合物の集合体である無生物と違う点は、自己と同じものを自ら造り出す能力を持って、種族の発展（繁殖）と生命の維持に営々と努力していることです。

生物がこうした生活現象を営むためには、つねに細胞が新しく生まれ変わることが必要であり、そのためのエネルギーと新しい細胞を生産する（原材料）が必要です。この原材料は栄養といわれ、私たちは食物として毎日摂取していますが、この食物もまた私たちの細胞と同じような化合物の集合体でできています。

つまり、私たちは食物として栄養を体内に取り入れ、消化（加水分解）、吸収、合成（自己に必要な体成分に作り変える）を行ったり、呼吸（酸化）によって各種のエネルギーに変えるなどして、高度な化学反応を行い生活現象を営んでいます。

一瞬の休みもなく生体内で続けられるこうした化学反応の多くは、現在の発達した科学知識（例えば実験室）をもつてしても、実現不可能なきわめて高度な化学反応なのです。しかもそれが常温、常圧で殆んど中性の生体内で進行するということとは、生命の神秘性を想わせるに充分な現象であります。そして、これら一連の現象に変調を来すことを〈病気〉といいます。

では、私たち人間の健康維持、増進に極めて重要なこの神秘的な現象の原動力は一体何でしょうか。その答えはすでによく知られているとおり「ホルモン」「酵素」「ビタミン」という化合物にほかなりません。そのうち、ホルモンや酵素は、私たちの体内で生産されるので、結局はビタミンの補給のみが肝要事となります。

そのビタミンも通常時には普通の食事によって充分補給されるため、病後や極度の疲労時、あるいは偏食、保存食に頼っている人たちを除いて、特別に補給する必要はありません。

ただ、「ビタミンC」だけは、欠乏症（壊血病）をおこす量と、さまざまな生理効果を

もたらすための適正量との間に一〇〇〜二〇〇倍という大きな差があります。例えば、欠乏症を防止する一日のビタミンCの摂取量は、四〇〜五〇mgといわれていますが、種々な生理効果をもたらすためには、五、〇〇〇〜一〇、〇〇〇mg（五〜一〇グラム）が適正量となります。

人間にはビタミンCの生産能力はありませんが、牛、馬、山羊、羊、兎等の草食動物は補給する植物性食物から、毎日多量のビタミンCを摂取しているのに、ビタミンCだけは体内で生産する能力をなお保有していて、その体重に応じてさらにより多量のビタミンCを、体内で生産している事実は健康の保持と増進のために、ビタミンCの大量が必要となる証拠となります（他のビタミンについては牛、馬、豚、山羊、羊、兎等も人間と同様に体内生産能力はありません）。

このように大量を適正量とするビタミン類は、ビタミンCを除いて他にありません。ビタミンCの大量摂取は動脈硬化や発ガンの予防等、各種疾患の予防と治療にきわめて有効であることが、最近の研究（ノーベル賞受賞のポーリング博士など）によって明らかにされています。このような他のビタミンには見られない大量を適正量とするビタミンCが、数あるビタミンの中で最も不安定なビタミンであることが、最大の泣き所でありました。こうした最難点である分解という不安定性を、いかにして

解消させることができるかというテーマに私は長い間取り組んできました。その結果ついに念願がかなって、ビタミンCの安定大量配合に成功しました（安定化された薬剤組成物Ⅱ製法特許番号一〇二三六二二号）。

私たちの健康の維持増進に驚異的な働きをする別名、驚異の万能薬ビタミンCが、この方法によって、安定に大量配合され、より多くの人たちに有効に応用されることを信じ、期待しておるものであります。

附記

（医学・薬学博士 齊藤徳男）

「味の素」の大量摂取は発ガン性があると発表された事があります。

最近ラットに発ガン物質を投与した後で、ビタミンCを長期、大量摂取させると、発ガン促進作用があったとの研究発表を新聞で見ました。共に全く同様の馬鹿げた研究と考えます。如何なる有効物質も異常な過量は毒物になりましょう。

そしてその研究発表は、この実験でラットに投与したビタミンCの量は、とうてい人間では摂取することが不可能な大量であると結んで居りますので、これが何の為の研究報告かその目的をはかりかねます。

「ビタミンCの長期、大量摂取は発ガン促進」という新聞記事の見出しだけを鵜呑にしてこの実験の内容をよく理解できない人達が如何に反応するか、案じて居ります。

2 知ってますか美しくなる“秘密”を

美しくなりたい——という気持は、女性ならだれでも持っています。その願いをかなえてくれる方法には次の三つがあり、その三つが完全に満たされたときのみ、女性は大抵がハツとするような美しさを身につけることができます。

①化粧（よい化粧品と化粧技術） ②内面的な成長（心の充実） ③健康な体づくり。

①と②はまたの機会にするとしまして、今回は③の健康な体づくり、特に皮膚の健康的をしばります。健康美を得るために、やらなければならないことはいろいろあります。その基本的なものの一つに、「正しい姿勢」があります。ご存知でしょうか。

姿勢の良い悪いは自分では気がつきません。姿勢が悪いと相手に与える印象がよくないばかりか、生理的には脊髄神経の活動が妨げられ、内臓の機能低下が生じやすくなります。姿勢など一見なんでもないことのようなのですが、健康美の基本はまず姿勢の矯正から、といわれるくらい大切な事柄です。



背筋を伸ばして歩く。まず、そのあたりから始めてみましょう。そのためには、日常生活の中で意識的に体を動かしたり、あるいはスポーツなどを通じて、衰えていく一方の筋肉に、少しずつ刺激を与えてやる必要があります。

なにはともあれ、まずあなた自身、いまから背筋を伸ばし、堂々とカッコよく歩くことを心掛けましょう。そうすると不思議なくらい気持ちが晴れて、“自信”がついてきます。それにつれてホルモンの分泌活動も活発になり、皮膚にも生彩がよみがえってきます。こういう状態が続くと、あなたは、若さが全身にあふれてくるのを感じるようになるでしょう。

女性はとかく顔の皮膚にばかり関心を寄せがちですが、皮膚は体の表面全体を包んでいる細胞ですから、顔の皮膚だけを特別に美しく——というわけにはいきません。美しい肌にするためには、体の内側と外側の両方の応援が必要です。皮膚はあくまで体の一部ですから、皮膚の色つやが体の健康状態によって左右されるのは当然のことです。まず一にも二にも健康であることが、美しくなるための絶対の条件であることがわかりただけででしょうか。

私たちの皮膚には、食事の栄養分が毎日セッセと運ばれ、皮膚、即ち肌の健康を支えています。と同時に不用になった老廃物を皮膚から運び出しています。したがって、



食物を消化吸収する胃、腸、肝臓、不用物を外に出す腎臓などが十分な働きをしていないと、美しさは保てないことになります。もし、あなたが体の調子の悪いところをほっておいたり、あるいはまた、やせたい一心で、栄養のかたよったわずかばかりの食事ですますような生活をしているとすれば、生き生きとした潤いのある肌、即ち美しさはとうてい望むことはできません。

皮膚は「心を写す鏡」といわれるように精神状態を実によく表します。過労、睡眠不足、心労などが続けば、皮膚に適度な潤いや弾力性が失われ、生気がなくなり、吹出物、湿疹、発疹、シミ、ソバカスなどができやすくなります。また、ときには皮膚の色が黒ずんできたかと思うと、逆に色が失なわれたり、体毛が抜けてしまったりもします。このときビタミンCの補給が十分でないと、この状態を契機として肌の老化が進行していきます。

そのために少々のことでは動じない、しなやかで強い心身づくりがどうしても必要です。その鍵を実は「ビタミンC」が握っているのです。私たちはめいめい人里離れた山奥で一人で暮しているのならともかく、多くの人たちと毎日顔をつき合わせて暮している以上、精神上的のトラブルを絶つことは不可能です。

そこから生じるストレスから身心を守ってくれるのが、副腎（腎臓の上にある小さな臓器）から分泌される「副腎皮質ホルモン」別名、抗ストレス・ホルモン」です。このホルモンのおかげで、乱れた心を調整でき、その結果、健康な体や皮膚も維持できるというわけです。私たちがストレスにさらされると、血液中にあるビタミンCがどんどん失なわれていきます。これはストレスから身を守るために副腎皮質ホルモンが分泌されるためです。つまりいい換えれば、ビタミンCの助けがないと、副腎皮質ホルモンは十分に分泌されないのです。

生活環境が悪化しおまけになにかとストレスの多い現代人は、従来、いわゆる栄養学上考えられているビタミンCの必要量の数倍、数十倍のビタミンCをとってちょうどいいくらいと言えましょう。

ビタミンCが美容上果たす役割は、まだまだあります。例えば、皮膚の色はメラニンという色素の量と関係があります。メラニンが増えてくると、色が黒ずんできます。

ビタミンCはメラニンができすぎるのを抑えて調整したり、逆に増えてきたメラニンを無色のメラニンに変える働きをします。きつい日の光に当たりますと、皮膚はサンバーンといわれる日光による一種のやけどをおこします。このサンバーンは皮膚の細胞をこわし、老化を進めることはよく知られていますが、ビタミンCを十分とっていれば、紫外線による皮膚障害を最少限度に食い止めることができます。また、ビタミンCは湿疹、かぶれなどに密接な関係をもっているヒスタミンという物質の変化を調整することが認められています。

そのほかビタミンCの大きな働きは、コラーゲンといって細胞同士をくつつけるノリのような役目をする物質を作ることです。コラーゲンは体中いたるところにあります。なかでも多いのが血管の組織です。ビタミンCが不足するとかかる代表的な病気に壊血病があります。この病気になるとほうぼうから出血してきます。ビタミンCはコラーゲンを補い、血管を強化しまたたく内に壊血病を治します。同時に細胞や皮膚の傷ついた部分を修復し、潤いのある肌づくりに貢献しています。

このように美しくなるためには、健康な体が土台になり、その鍵をビタミンCが握っているのです。本当の魅力的な美しさを獲得するには、まずなにはさておき、ビタミンCが“たっぷり”と必要です。

3 子供の身長と知能指数を伸ばす方法

自分の子供を背が高く、頭のよい子供に育てたいと望むなら、子供たちに十分なビタミンCを与えましょう。これはテレビのコマーシャルではありません。近年、ビタミンC効果の新しい事実が次々とわかってきたアメリカでは、身長などよりはむしろ内面的な成長と、成績の向上のため、育ち盛りの子供たちにビタミンCを積極的に与える家庭が増え「子供にビタミンCを——」は、いまやお母さん方の“合言葉”となってきたといわれます。

ある実験によると、ビタミンCが知能指数(IQ)を著しく高めると報告しています。クラバー博士たちは、三つの都市にある四つの学校から三五〇人の子供を選び、それぞれの血液中のビタミンC量を測定。血液一〇〇ミリリットル中ビタミンCが一・一ミリグラム以上含まれている子供たちを「高Cグループ」それ以下を「低Cグループ」とし、知能指数を測ったところ「高Cグループ」のIQが文句なく高いことがわかりました。

今度はさらに両グループにビタミンCを与えて、六カ月間IQテストを繰り返し返したところ「高Cグループ」のIQは平均〇・〇二しか上昇しなかったが「低Cグループ」



は三・五四も上昇したと述べています。

その結果ビタミンCが知能指数に密接に関係していて、ビタミンC不足の子供は、いくらがんばっても、ビタミンCたっぷりの子供に比べて不利だということがわかりました。

また一方、ビタミンCが背を伸ばすと発表したのは、インディアナ大学医学部のミラー教授。同博士の実験によると、六〜十一歳の男子児童をA、B両グループに分け、AにはビタミンCをBにはプラシボー（にせ薬）を与えて観察したところ、Aグループが断然Bグループを引き離したというものです。ここではそのこまかい数字をご紹介します。この実験は統計学的にも意味あるものとして高く評価されています。なかでも一日五〇〇ミリグラムのビタミンCが身長を伸ばそうとするときに最適と指摘しているのが注目されます。

4 心労が原因でなる胃・十二指腸かいようを治す

胃袋は顔と同じように感情が高ぶれば、赤くなったり、青くなったりしてその“表情”を変えています。それくらいデリケートな臓器ですから、悲しみや悩みごとがあれば、食欲がまったくなくなったり、さらには胃が重苦しくなったり、痛んだりもします。

神経を酷使する職業についている人で胃が丈夫な人はまずまれだといわれます。中学生や高校生でも試験期間の間は緊張のため、一時的に十二指腸にかいようを発生させることもあるくらい胃袋や十二指腸は敏感です。このように心理的葛藤が原因となって発病する病気の代表的なものが、胃・十二指腸かいようです。といっても、すべての胃かいようや十二指腸かいように心理的因子が関係しているわけではありませんが、心因が中心となるストレス性かいようが、増えてきていることは事実です。

十代〜二十代の若い層に多いのが十二指腸かいよう。四十代〜五十代は胃かいよう、というのが最も一般的です。特に十二指腸かいようの場合は、いったん治ったように見えても、また再発するという性質があり、心因の“業の根深さ”を感じさせます。



胃腸薬はいろいろありますが、どれも対症療法剤といって、その場をとりつくろうものですから、本当に治すためには心の状態を正常にさせなければなりません。ビタミンCは胃腸薬ではありませんが、神経性の胃・十二指腸かいような予防と治療にきわめて有効であることがわかっています。

胃・十二指腸かいようななどは、胃壁から粘膜に通じる血管が圧迫されたり、血管自身の急激な収縮によって、胃の粘膜に血行障害が生じておこります。ビタミンCは毛細血管の壁を強くする作用があり、また血流を促進させるため、血行の障害を改善させます。そして、ストレスに対抗する別名、抗ストレス・ホルモンを分泌する副腎の働きを高めるなどして、胃・腸に生じる欠陥を根本的に改めていきます。

5 日本人の国民病となった肝臓病の治療に威力を発揮

日本人の国民病は、肺結核から肝臓病へと移り変ってきました。なかでもウイルス性肝炎が増え、肝臓病の中でも重大な位置を占めてきました。肝炎にはいろいろな腫瘍があり、それ自体はそんなに怖い病気ではありません。

しかし、肝炎は慢性化しやすく、いわゆる慢性肝炎となると、ちよつとやつかいなことになります。といいますのはその後には“肝臓病の横綱”といわれる肝硬変や肝臓ガンが待ち構えているからです。肝臓病が怖いのは肝炎↓慢性肝炎↓肝硬変↓肝臓ガンと進みやすくその最後に“死”が訪れるためです。

肺結核に対するような特効薬はまったくないのが現状です。肝炎の治療には副腎ステロイド剤などの治療薬がありますが、現在大変期待されているのが治療剤プラス、ビタミンCの大量投与です。ビタミンCを一日二〜一〇グラム以上与えると、ウイルスが増えて勢力を広げていくのを抑えるインターフェロンというたんぱく質が体内に増えてきます。そのインターフェロンは、専門的にはウイルス抑制作用と抗腫瘍性があり、ガンの特効薬としての可能性に、いま世界中の熱い目が注がれています。



ビタミンCが直接ウイルスを攻撃するわけではありませんが、例えば肝臓内で薬物を取り入れる働きをする酵素の力を強めるため、薬が大変よく効いてきますし、肝細胞の修復がスムーズに行われ肝臓を守ります。

また一方、私たちが病院で手術を受けるとき、必ず必要なのが血、つまり輸血です。そのとき手術を受ける病気とは関係なく、輸血によって血清肝炎というウイルスによる肝炎を併発するケースが多くみられます。その血清肝炎にかからぬようにするため、輸血後はビタミンCの大量投与を行うようになりました。以後、肝炎の発生率はグリーンと少なくなってきたことが各地の病院から報告されています。肝臓病の予防と治療にビタミンCは欠かすことはできません。

6 カゼやインフルエンザにはためらうことなくV-C

かぜはウイルスに接触することで発生します。同様にインフルエンザもインフルエンザウイルスによって起こります。かぜとインフルエンザは同種の病気ではありませんが、原因がウイルスであること、高熱、頭痛、悪感、全身倦怠感などいくつかの症状が同じであるなどの共通点があり、大変よく似ています。

ウイルスに感染すると、だれもがかぜやインフルエンザになって苦しむかといえば、決してそうではありません。その人の健康状態や栄養状態などによって、かかる人もいれば、かからない人もいますし、また万一かぜにかかったとしても、健康や栄養の状態がよければ、かぜの症状を大幅に減らすことができます。

ビタミンCはその「栄養物質」に関係している最高のもので、かぜやインフルエンザの予防と治療にこれほど効果のあるものはほかに見当りません。その理由の一つはビタミンCがウイルスに立向うインターフェロンという物質を体内に沢山作ること、第二は細胞と細胞をつないでいるセメント質を強くし、組織を通り抜け、細胞内に入るウイルスの移動を妨げることです（ノーベル化学賞を受賞したアメリカのライナス・ポーリング博士によって確認されている）。



かぜは気管支炎、ちくのう症、中耳炎、髄膜炎、骨の感染症などを引き起しますし、関節炎や腎臓病、心臓病などを悪化させますから、かぜぐらいといってバカにすると大変なことになります。

ビタミンCの免疫機能の増強作用はかぜだけにかぎらず、ほとんどのすべての疾患に力を発揮しますが、かぜなどのウイルス性の病気には、どのかぜ薬よりも有効で危険性がないことが特徴といえましょう。インフルエンザにかかった場合でも、ビタミンCを大量に与えれば、肺炎など細菌による二次感染を防ぐことができます。このようにビタミンCは単にウイルスだけでなく、肺炎球菌、ぶどう球菌、溶血性連鎖球菌にも力を発揮します。

7 女性の敵 貧血を治そう

子供が学校検診で「専門病院で心臓の精密検査を受けるように」といわれたため、驚いて診てもらったところ、特に異常はなかったという話がよくあります。この場合の“犯人”は〈貧血〉が多いといわれます。貧血は一口にいえば、血液中の赤血球がある限度を越して減った状態をいいます。赤血球の仕事は肺で酸素を受け取って全身へ運び、それぞれの組織で必要とする酸素を供給し、不用になった炭酸ガスを運び出します。

貧血になると酸素の運び手が少なくなるため、それを補うために自動的に血液の流れが速くなります。そのため、心臓は収縮の回数を増やすので、脈の数は多く、ときには心臓に雑音が入ってきます。大人の場合も同様、動悸を覚えたりするため、すぐ心臓が疑われ医師までが心臓病と勘違いして、不必要な検査を繰り返す場合があります。

一口に貧血といっても種類は多く、ガンや腎臓病なども含めて必ず貧血を起こす原因があります。貧血の中で最も多いのが鉄欠乏性貧血といわれるもので、これは体内に鉄分が不足するために起こり、女性に多くみられます。



れます。鉄分を多く含む食品をとると同時にビタミンB、Cを積極的にとり鉄分の吸収をよくすることが必要です。ビタミンCには骨髄の血色素合成に作用して、造血機能を正常にする働きもあります。

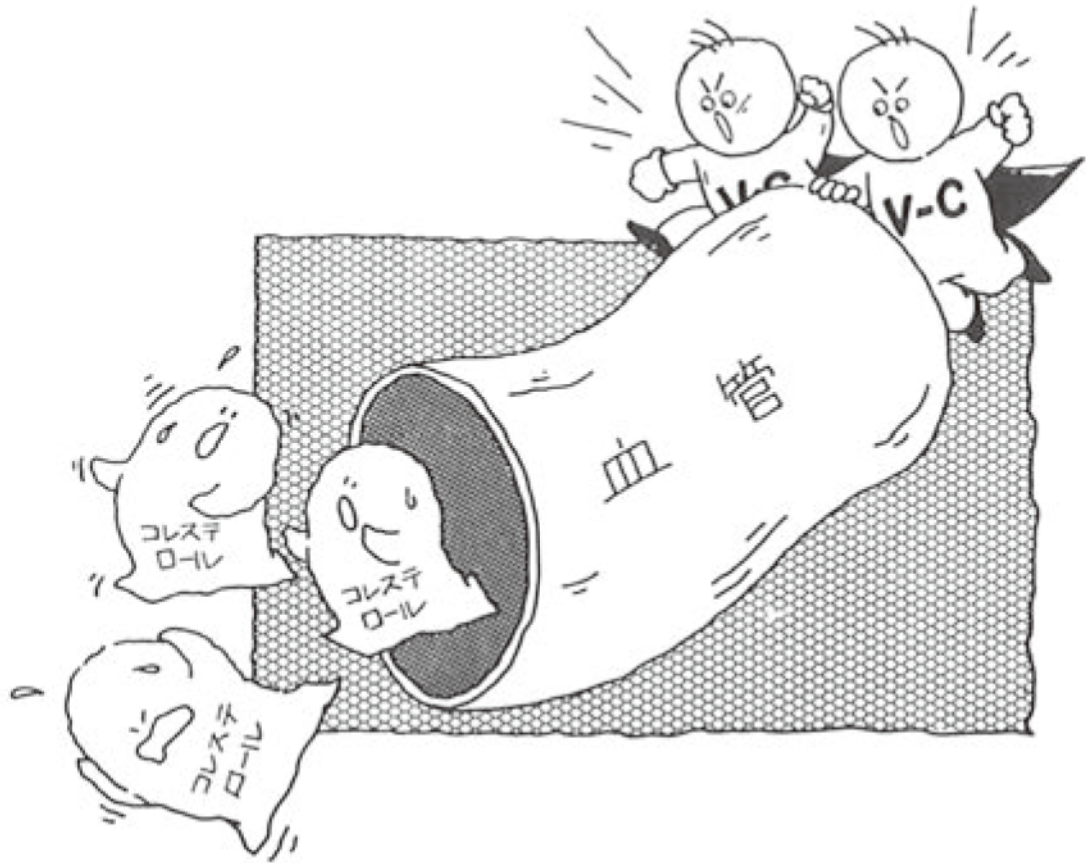
治療は鉄剤の補給を一日一〇〇ミリグラム、数カ月続ける必要があります。ちよつと油断するとまた再発してきます。この貧血の治療を有効かつスムーズに行うためにはビタミンCが必要です。例えば一〇〇ミリグラムのビタミンCをプラスすると、鉄分の吸収率は非常によくなつてきます。治療は鉄剤以外にビタミンB₁₂製剤などを用いますが、ビタミンCを補うことで貧血状態は著しく改善されます。

体の発育が活発なわりに、血液の量が増えなため、いわゆる“薄い血液”となり、立ちくらみや貧血を起こす思春期貧血の若い人たちも含め、女性には四人に一人の割合で貧血気味といわ

8 コレステロールを低め老化や心筋こうそくの基を断つ

最近コレステロールについての関心が高まってきました。コレステロールが動脈硬化を招き、おそろしい心筋こうそくなどの成人病と深い関係があるためです。といってもコレステロールそのものは、決して毒や有害物質ではありません。その証拠に人間の体にとって有益な作用もしています。ただ、コレステロールが異常に増えてくると、何かの原因で弱った動脈の壁にたまつてただれたような状態になり、粥状動脈硬化の原因となります。脂肪分の多い食事をするようになった私たちはやはりコレステロールについて注意を払わなければなりません。

お茶の水女子大学の稲垣長典名誉教授は、血液中のコレステロールとビタミンCの関係をモルモットによる実験で確めたところ、適量のビタミンCが増えすぎたコレステロールを減らすことを確認しています。以後、人間のコレステロールとビタミンCの関係についての調査や臨床が各大学の研究室や病院などを中心に行われてきました。それによると、コレステロールの場合、ビタミンCの大量の摂取より適量のビタミンC摂取のほうが、コレステロールを理想的に低めることがわかってきました。ビタミンCがコレステロールを減らす理由として、稲垣教授は次の三つをあげて



います。①コレステロールが体内に吸収されるのを妨げる②胆汁の再吸収を妨げるため、コレステロールが胆汁の合成に使われ、結果的に血中コレステロールが減る③コレステロールが体内で合成されるのを妨げる、などです。

このほか胆石(主としてコレステロール系)ができるのを抑えることも動物実験で確認されています。ビタミンCに石そのものを溶解させる力があるかどうかは別として、少なくとも胆石の予防には有効のようです。

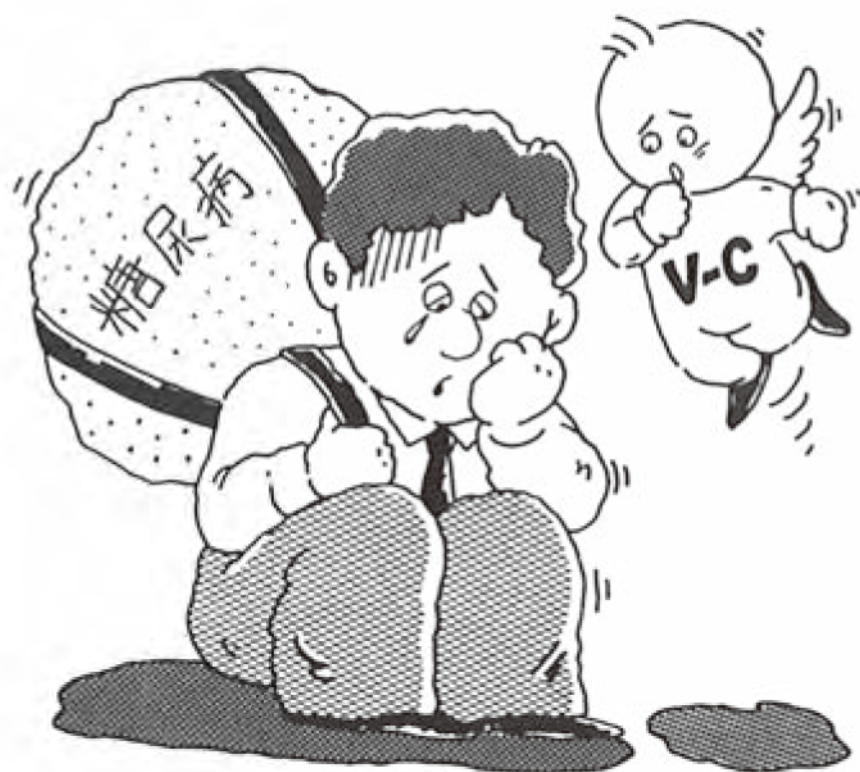
また、ビタミンCはビタミンE同様、血液中の脂肪が酸化されて老化や動脈硬化の原因となる過酸化脂質ができるのを抑える力があることもわかっています。

9 糖尿病患者に光明、インシュリン不足の泥沼から抜け出そう

糖尿病は全国的な規模でどんどん増え続けている病気の一つです。若い人にも糖尿病の患者はいますが、大体四十歳以後に多くみられ、ほぼ十人のうち一人は糖尿病といわれるくらいです。糖尿病がこわいのは、合併症であり、血管が障害を受け（動脈や毛細血管の異常）そのため、脳卒中、心筋こうそくを起して生命を落すためです。そのほかにも失明したり、腎臓病などを引き起します。

胃の裏側にある膵臓の中には、ランゲルハンス島（細胞が集まって島のように散らばっている）と呼ばれる所があり、そこでホルモンの一種であるインシュリンが作られています。糖尿病になると、そのインシュリンが不足するため、ブドウ糖がエネルギーに変えられなくなるばかりか、たんぱく質や脂肪など“三大栄養素”のとり入れがうまくいなくなり、体はガタガタになってきます。

糖尿病の治療薬としては、このインシュリンしかありません。ところがインシュリンを使用していると、インシュリンそのものが抗原（病原体や毒素）になり、さらにそれに対抗する抗体（抗原を無毒化する物質）ができるため、インシュリンの量をだんだん増やしていかないと、効かなくなってきました。この泥沼にはまりこりむと、腎臓



などに負担がかかり、ますます体が弱っていくという悪循環に陥り、悲劇的な最後を迎えることになります。

こうした泥沼から抜け出すには、ビタミンCが非常によいことが長年の研究の結果わかってきました。糖尿病患者にビタミンCの大量療法を行うと、インシュリンを使う量がぐーんと減ることが認められてきました。それはインシュリンが体内で作られる前段階のプロインシュリンという物質をビタミンCが作りやすくするためです。現在は一日二〇グラム程度のビタミン療法が効果をあげるものがわかっています(注Ⅱ糖尿病患者の方でこれから自分でC療法を行う人は、医師にその旨を告げて下さい。理由は体内に入ったビタミンCはブドウ糖に似ているため、いままでの検査法では誤認されることもあるからです。そのため検査法の変更が必要です)。

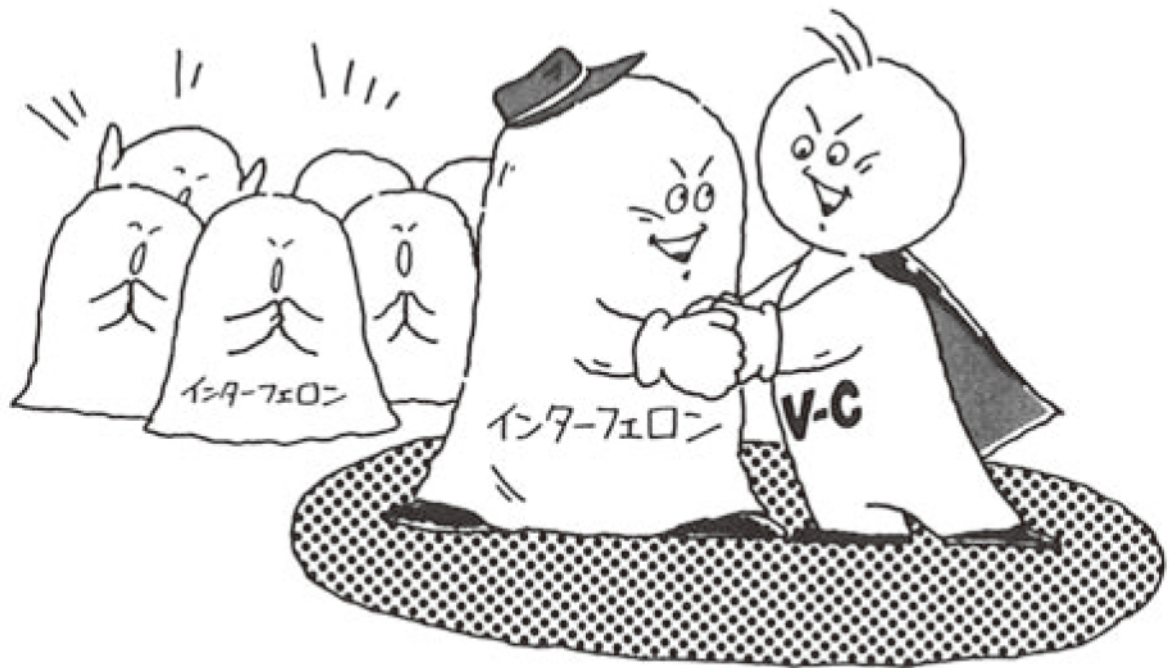
10 ガン予防のナンバーワンV-C、治療は大量投与で成果

厚生省統計情報部の昭和五十六年の調査によると、前年一年間にガンで死んだ人は十六万六千余人。脳卒中の死者十五万七千余人を抜いて国民死因順位のトップに躍り出ました。

これに対し、ガンの治療法には、手術、放射線照射、化学療法、免疫療法などがありますが、どれにも“決め手”はなく、早期発見が最も有効な対抗手段とし叫ばれているにすぎません。

ところがその暗やみの中に“一条の光”が見えてきました。その光とは、いま話題の「インターフェロン」(IFⅡウイルス抑制因子)です。インターフェロンこそ、ガンの“特效薬”の声と期待が日増しに高まるなかで、実験、臨床研究、開発競争などが繰り広げられています。

では、そのインターフェロンとは一体何でしょう。一口でいえばウイルスに感染した生体細胞がつくり出す糖を含むたんぱく質(防御物質)のことで、このインターフェロンが体内に増えると、各細胞がウイルスに対する低抗性を持ち、ガン細胞の増殖を抑えると共にガンを殺してしまうのです。これほど頼もしい“助っ人”はほかには



いません。このインターフェロンを製薬工場で大量に作り出そうとしています。また特定の物質を誘発剤として使い、体内で生産するのと、二と通りの方法があるわけです。

“一条の光”とはミビタミンCがインターフェロンの産生を著しく促進させることが、世界中のビタミン研究学者の手によって明らかにされてきたことです。その筋の権威者たちはビタミンCの大量投与でガンが治ることを詳しいデータと臨床例を基にして発表しています。

ビタミンCは間違いなく多くのガンに威力を発揮します。ただガンになっただけの治療はもちろん重要ですが、ガンにはなりたくないと思うなら、あなたはい

まからビタミンCを十分にとり、ガンからの防衛を計らなければなりません。例えば、タバコをよく吸う人に多い膀胱ガンの尿にあるビタミンCの濃度は、タバコを吸わない人の半分以下になっています。ビタミンCを十分にとり、尿中にもビタミンCがある人は膀胱ガンにかかりにくいのです。

タバコは一本吸うと、体内で約二五ミリグラムのビタミンCが効力を失います。タバコを吸えば吸うほど、血漿中にあるビタミンCが失なわれ、ガンに弱い体質になりますからタバコを吸う人は、吸わない人の倍程度はビタミンCを補給する心掛が大切です。

ビタミンCは膀胱だけではなく、腸内に残留しておれば、大腸ガンや直腸ガンから身を守ることができます。体質的なものとも関係していますが、胃や腸にできるポリープ（イボイボ状のもの）の発生を抑制します。このポリープは良性と悪性の二種類がありますが、良性のものでも注意していないと、悪性のものになり最後はガンとなることもあります。ビタミンCを継続的にとると、ポリープを小さくさせて、消失させることが認められています。

これまでに行われてきたガンとビタミンCの疫学研究では、ビタミンCの摂取量が多ければ多いほど、ガンの発生率が少なく、また治療面でも多いほど、ガンに有効

であることがわかっています。例えば一日一〇〇〜二〇〇ミリグラム程度とつてい
る高摂取者と、一日四五ミリグラム程度の低摂取者を比べると、明らかに後者の方に
ガンの発生が多くみられます。ポーリング博士は「普通の人は一日一〜一〇グラムを
規則正しくとれば、どの年齢でもガンになる確率は、現在の数値の四分の一に減少する」
とビタミンCの卓越した効力を指摘しています。

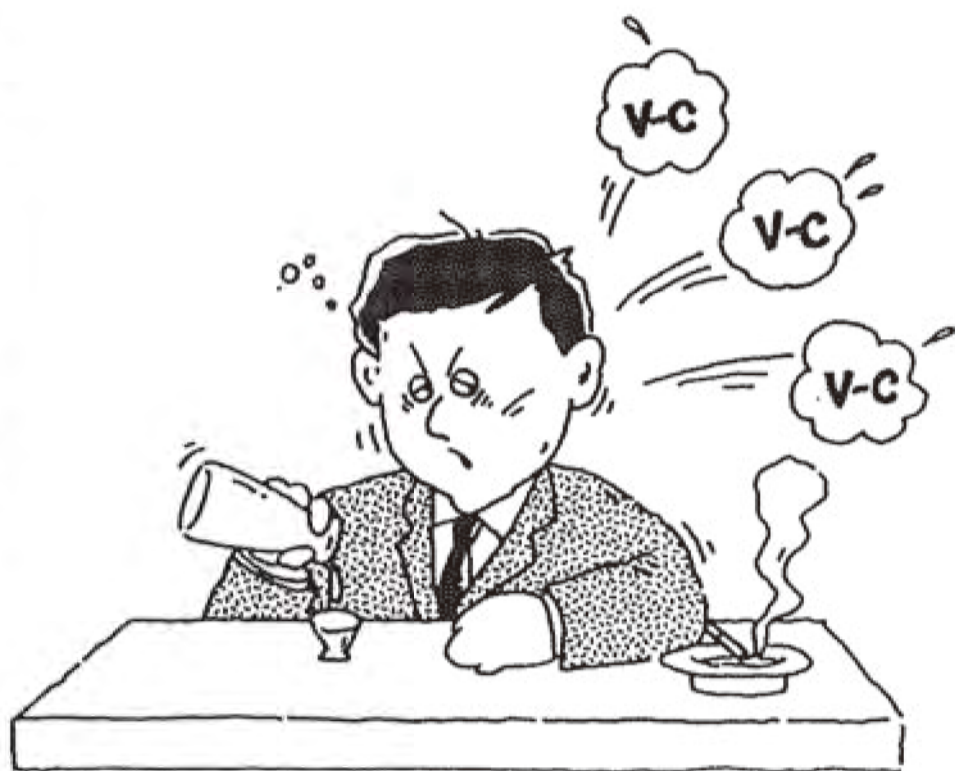
ガン患者にビタミンCの大量投与を行うと、ガン細胞の増殖が止まり、軟かい増殖
の速い細胞が堅い膜に包み込まれて、成長や浸潤性（他の細胞に広がっていくこと）
が制限され、硬い硬性腫瘍に変わっていきます。ビタミンCの自然免疫機構（インタ
ーフェロンの産生、リンパ球の増大などの）賦活によって、ガン患者が好転すること
について、いま世界の病院、研究所でさらに詳しい実験や臨床試験を行っています。
ガンに対する“希望の星”それはビタミンCそのものなのです。

第二章 ビタミンC、Eと和漢生薬

1 ジューズのビタミンC信仰は有害性の方が心配

ビタミンCが、その必要に応じて体内で作られるなら万事問題はありません。大抵の動物は自ら体内で合成しますが、人間は作ることができません。そこで野菜や果物から補給するのですが、最近の野菜は栽培法や品種が替ったため、ビタミンCやAなどは、ほとんどの野菜でかなり減っているのが現状です（三訂補日本食品標準成分表）。

補給の一番手っ取り早い方法として考えられているのが、ミカンなどの果物ジュースです。こうしたジュース類にはビタミンCがあつてプラスの面ばかりと思つている人も多いのですが、ビタミンCは水にきわめて不安定なため製造されてから家庭にとどく間にビタミンCはほとんど失なわれてしまいます。また国立栄養研究所の岩尾裕之応用食品部長は「ジュース二百五十ミリリットルでも砂糖約三十グラム、



熱量はざっと百二十カロリー、阿波踊り程度なら三十分以上も踊り続けなければならぬ」と述べています。つまり、糖質が体内で中性脂肪に変わったり、食欲不振などを招くことがわかっています。冷蔵庫にいつも果物ジュースを入れて、水代わりに飲むことは、ビタミンCの補給よりもむしろ害のほうが多いと思われます。

ビタミンCはまず有色野菜やかんきつ類からとるのが理想ですが、実際にはなかなかうまくいかないのが現実です。そこで登場したのがビタミンCを高単位に含む錠剤や顆粒タイプの健康食品です。含有量も一〇〇〜二、〇〇〇ミリグラムなど各単位があるので補給したい量に応じて適当なものを選ぶことができます。

ビタミンCの種々な生理効果を期待するには、大量が適正量となりますので、一日にとりたい量を食事後に三回に分けてとればよいわけです。ビタミンCの大量療法は、世界的にみてもすでに十年の歴史を持っていますが、副作用については心配するような報告はまったくないばかりか、効果については各項でみられるように素晴らしい報告が数多くなされています。

現在使用されているビタミンCの多くは化学名L-アスコルビン酸という合成のビタミンCですが、原料は天然のでんぷんから作ったブドウ糖で、砂糖よりもその安全度は秀れています。合成といっても、普通の化学薬品とはまったく違います。ビタミンCは大量にとってもすぐ排せつされ蓄積されないため、不足しないよう毎日補給することを心掛けねばなりません。身の周りを見ても①ストレスの増大②医薬品や食品添加物摂取の増大③大気汚染④タバコ（一本吸うと25ミリグラムが失われます）や飲酒などによって、ビタミンCはどんどん消費される傾向にあります。例えば一日の保健量の目安としては、五〇〇〜一〇〇〇ミリグラムは必要です。ビタミンCの水や熱に弱い欠点をカバーした（安定配合の技術）新タイプのビタミンC配合健康食品が最近脚光を浴びています。

2 ビタミンC、Eで老化と病気の元凶へ過酸化脂質と縁を切ろう

過酸化脂質。なにやら難しそうな名前ですが、この過酸化脂質が体内に増えてきますと、動脈硬化が進み、脳血管障害、心筋硬そく、ガン、糖尿病、肝臓病などの原因となります。もう少しわかりやすくいきますと、普通、油は不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸の二種類に分けることができます。特に私たちの健康によい働きをするのが、リノール酸などを含む不飽和脂肪酸です。この優等生の不飽和脂肪酸が、酸素を取り込んだとたんに、さまざまな病気を引き起こす元凶へ過酸化脂質へに変身します。

たとえば、一度使った天ぷら油を何度も使っていると、植物油中の不飽和脂肪酸が空気中の酸素と結合して酸化され、過酸化脂質に変っていきます。そんな油で揚げた天ぷらを食べると、気分が悪くなったり、腹痛や下痢の原因となるだけでなく、血管を傷つけ、動脈硬化の原因を作ります。

私たちの体内、特に細胞膜には不飽和脂肪酸が多く含まれていますが、食事の内容、薬物、太陽光線、体内酵素といったさまざまな原因が引き金となって、過酸化脂質に変っていきます。このような過酸化脂質から身を守る有効な薬物は、ビタミンE、C、B群、サポニン、ガンマーオリザノールなどです。

3 ローヤルゼリー

蜜蜂の社会では一匹の女王を中心に、数万匹の働き蜂がいます。女王蜂は働き蜂の二倍の体格をもち、働き蜂の四〇倍も長生きします。何が彼女をそうさせるのか、その秘密はローヤルゼリーにあります。女王蜂はローヤルゼリーといって働き蜂が羽化して三〜一〇日の間、咽頭部から分泌するわずかな白いミルク（王乳）、それだけしか食べません。健康、長寿の秘密はローヤルゼリーにあるわけです。

このローヤルゼリーという“特別食”を人間様がしっけいして日常食としている国があります。それは世界一の長寿村の一つアブハジア共和国を中心とするザ・カフカス地方です。そこでは百歳以上の人たちが毎日元気に労働しています（NHK取材班が報道）。

ローヤルゼリーの研究は日本より海外のほうが盛んで美容、やけど、リウマチ、糖尿病さらには制ガン作用まで認められています。ローヤルゼリーの生命力を高める“秘密”はまだ解明されていません。

4 枸杞(クコ)

クコは人間と最も古いつき合いをしている薬用植物の一つです。世界で最も古い薬用植物の文献である『しんのうほんぞうきよう神農本草経』(西暦二百一十七年ころ中国で書かれている)でも、すでにクコを上薬として扱っています。上薬とは養命薬のことで中国流にいえば、軽身耐老の「神仏薬」を意味しています。



日本でも古くから親しまれ、現代では、民間薬(葉や茎など)、医薬品(根〓地骨皮、実〓枸杞子)として用いられています。クコにまつわる伝説は多く、例えば久米の仙人(実在の人物〓奈良県橿原市久米町の久米寺にまつられている)は、クコを愛用し百八十六歳まで生き、小川で洗濯している女性の白い脛に見とれ、神通力を失い雲の上から落ちたというエピソードや秦の始皇帝の命により不老長寿の霊薬を求めて蓬萊の地(日本〓新宮市)にきた徐福が最後に得たものはクコであった、などが語り継がれています。

5 朝鮮人参

朝鮮人参はだれもがよく知っている漢薬の一つです。その薬効性はいろいろありますが、近畿大学東洋医学研究所では、心身症の治療に応用して効果をあげています。例えば、イライラする。すぐカーツとなる。物事が気になる。疲れやすい。気分が充実しない。食欲がない。肩がこる。こういう不定愁訴症候群といつて、たえず体のどこかに異常を感じている人たちに、朝鮮人参はきわめてよく効くと述べています。これはジンセノサイトR_g1という物質が脳の興奮を鎮めたり、逆に体の細胞や臓器の働きが弱まっている人には刺激を与え、やる気を起こさせたりするためです。例えば、現代病の一つであるストレス性かいようには、胃液の分泌を抑える鎮静作用が働くなど、興奮と鎮静の二種類の有効成分が両タイプの心身症にぞんぶんに効果を發揮するといわれます。

朝鮮人参のこのような人間の体を正常な方向へ誘導する正常化作用は、すでにソ連のブレックマン博士などによって明らかにされています。つまり、副腎皮質ホルモンの分泌の調整を行うことによつて、病気に対抗する薬といえるでしょう。そのほかで注目されるのは男性の「性の悩み」に答えてくれることです。といつて



も覚醒剤や催淫剤にみられるストレートな効果ではなく、脳の活動低下による年不相応の老け込み、機能低下、減退などを正常に仕向ける作用があります。

神戸大学の石神襄次教授らの研究でも、朝鮮人参が即効的な強精効果は示さないが「連用するうちに性生活も満足にいくようになった人が全体の七〇パーセントくらいある」と述べています。そのほか男性側の不妊症の大半を占める乏精子症（精子の数が足りない状態）に朝鮮人参を与えると、精子数が一ミリリットル中、五百万〜二千万以上の増加が見られ、乏精子症に有効率の増加、運動率の増加、精液量の増加など、男性にとって朝鮮人参はこのうえない友であることは間違いなさそうです。

6 ニンニク

薬効性のきわめて強い畑の“クスリ”それはニンニクです。もともとニンニクはタマネギ、ラッキョ、ニラなどと同じ種類の野菜ですが、とりわけニンニクに含まれる成分が高く評価されています。

例えば、スコルジニンとは新陳代謝異常（体の働きがうまくいかない場合）、そしてアリシンやアリルプロピルサルファイドは腸内の殺菌や消化、疲労回復、ホルモンの活動促進に、という具合に薬効性がいっぱいです。

あの独特の臭いはニンニクの主成分アリイン（無臭）が、アリナーゼという酵素と反応してアリシンを生み出すときに発散する臭いです。アリシンは強力な殺菌作用をもち、細菌などのたんぱく質の生命を奪います。そのままでは吸収されにくく、こわれやすいのですがビタミンB1と結合して体内に取り込まれます。

ニンニクは胃腸病全般、特に便秘や下痢止めにもよく効きますし、精力増強作用もあります。一個の野菜にこれほどまでの薬効がみられるのもめずらしいといえましょう。しかも安価に入手できるのがミソです。ただニンニクがいくら健康によいといっても、食べすぎると多くの害が出てきます。



いきなりニンニクを食べても健康はつくられません。健康とは日々の生活の中で少しずつ、注意、努力、投資を行ってこそはじめて得られるもので、真の若さと健康はその延長線上に成立するものです。

その強力な刺激成分が血の中の赤血球をこわしてしまいうため、貧血、湿疹、口内炎、腹痛、急性下痢などを起すこともあります。ニンニクを家庭で食べる場合には特にとりすぎに注意しなければなりません。

ニンニクそのものを形を変えて商品化したものも沢山あります。無臭にして食べやすくしてありますが、ニンニクにさらに朝鮮人参、ローヤルゼリーなどのエキス類をミックスして作られたものは、健康食品としては最高です。

ニンニクが健康によいからといって、

7 真に健康でありたいと願うなら

昭和三十年以前を「栄養素欠乏時代」とすれば、現代は「食べすぎの時代」といえましょう。食生活の豊かさは、本来、人々に健康と幸せをもたらすはずですが、現実には肥満者が増え、同時に病人も増えています。「肥満は健康の大敵——」はいまや“常識”となりました。肥満が体に悪いのは、四く五十代から激増する血圧の異常、脳卒中、心疾患、糖尿病など命とりになる病気と密接な関係をもつためです。そのため、まず本来に健康体でありたいと願う人は、なにはともあれ、自分の標準体重を守る努力をしなければなりません。

肥満の直接の原因はやはり食べすぎ、つまり栄養のとりすぎということになります。しかし冷静にみますと、一口に栄養のとりすぎといっても、それは脂肪や炭水化物のような多量栄養素であって、ビタミン類やミネラルなど生命活動を円滑にする微量栄養素は、総人口の半数以上の人たちに不足していることがわかっています。体にとり入れたものを十分燃焼させ肥満化を防いだり、病気にならない体づくりに主役を演じるのは、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素の十分な摂取であることを知る必要があるのです。

発行にあたって

すべての生物は（人間も）自分の病気、けが、体の異常は自分自身で治そうとする本能と力を持っています。この身に備わった偉大な力を「自然治癒力」といいます。病気といえば、医学や薬が治すものと考えがちですが、それは間違いで、医療や医薬品は、あくまでその補助にすぎません。病気を克服するのは、だれの力でもなく、あなた自身の肉体的、精神的な力なのです。だれの体にも備わっている自然治癒力を数倍にパワーアップさすことに、もっと目を向ける必要があります。この努力さえ行っていれば、少々の体の変調などは、知らぬ間に治してしまいます。

健康は申すまでもなく、何物にも替えがたい財産です。病気になつてあわてるまえに、健康時の平素から、健康擁護、病気予防を目的に体力増強を計る努力と工夫が必要です。

そのためには体にとって真によい商品を積極的に選び、「健康投資」を行なうこと、これが現在、未来を力強く、生き抜くための最高の知恵なのです。

健康は何もしないで維持されるほど甘いものではありません。「いま病気でもないのにわざわざ、とか、もったいない…」という古い意識を早く断つことが、あなたの幸せに直結します。

〈健康への投資〉を読者の皆様と共に考えてまいりたいと思います。

健食礼讃 — 驚異の万能薬ビタミンCと和漢生薬 —

監 修 齊藤 徳男

発行所 自然美生薬株式会社

大阪府東大阪市中新開2-13-7

TEL 072-963-0103

乱丁・落丁本はお取り替えます。転載を禁ず