

医と食

第10巻6号

Clinical and Functional Nutriology Volume 10 Number 6

抗加齢医学は予防医学であり、
運動、食事、精神、環境で
健康寿命を目指している。
その手法について
計測方法が十分でなかったが、
epigenetic clocks を用いた
生物学的年齢を
計測する手法が
使えるかもしれない。

山田秀和

Topics

栄養学の礎を築いた人々
「二木 謙三」

Editorial
Medical rice 研究会の設立

漢方薬と身近な植物
チベットの食材

コメの加工と人の健康

特集

「食事とアンチエイジング」

鼎談
「オルトモレキュラー治療と
副腎疲労と食」

- ・見た目のアンチエイジングと
エピゲネティクス
- ・オメガ3系不飽和脂肪酸と
アンチエイジング
- ・食品成分から眺めた
健康指向の食事法

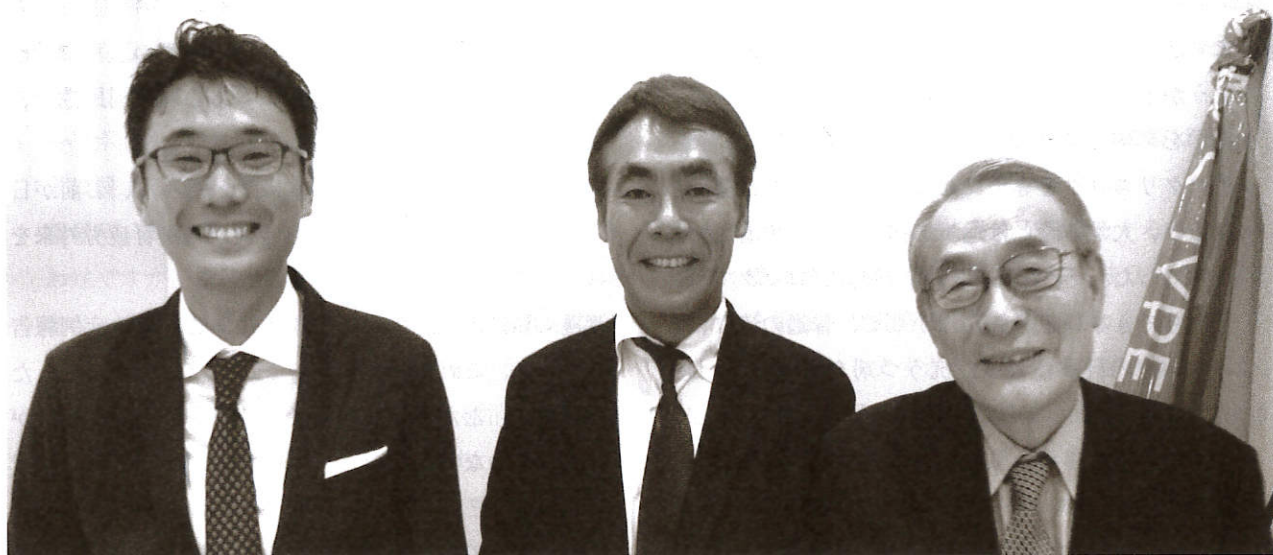
連載

病理最前線 「ムチンの話」

市井の名医 日比野佐和子

食の随想 温故知食
「ジビエ料理」

患者学のすすめ
「信仰をもつ医療者の
連帯のための会」の
発足の経緯について



鼎談

オーソモレキュラー治療と副腎疲労と食

本間龍介¹、溝口徹²、渡邊昌³

¹スクエアクリニック ²新宿溝口クリニック ³(公社)生命科学振興会

オーソモレキュラーメディスンと副腎疲労症候群は疾患の症状や治療が個人ごとに異なっていて一律のガイドライン治療にはなじまない。患者に寄り添う医師、医療関係者の熱意が必要で、それによって救われた患者は人生をリセットできたと思うであろう。この医療の狭間のような領域に早くから挑戦してきたオーソモレキュラー・セラピーの日本の先駆者である溝口徹先生とアドレナル・ファティーグの第一人者である本間龍介先生をお招きし、鼎談をもった。

プロフィール

本間 龍介 (ほんま・りゅうすけ)

スクエアクリニック 副院長

1999年 聖マリアンナ医科大学医学部卒業。2005年 同大学院医学研究科修了、医学博士。スクエアクリニック副院長、医学博士、日本抗加齢医学会専門医・評議員、米国抗加齢医学会フェロー、日本医師会認定産業医、日本内科学会会員。

自身が原因不明の重度の疲労感に苦しんだことをきっかけに、アドレナル・ファティーグ(副腎疲労)の提唱者であるウィルソン博士に師事。日本で最初に副腎疲労外来を開設。近年は、副腎疲労治療を応用し、認知症状や自閉症など脳のトラブルにも治療効果を上げている。

溝口 徹 (みぞぐち・とる)

新宿溝口クリニック 院長

1990年 福島県立医科大学卒業、横浜市立大学医学部付属病院、国立循環器病センター勤務を経て神奈川県藤沢市に溝口クリニック(現辻堂クリニック)を開設、2003年 新宿溝口クリニックを開設

痛みを専門に扱うペインクリニックを中心に、広く内科系疾患の診療にも従事。2000年から一般診療に分子栄養学的アプローチを応用し始め、治療が困難な疾患にたいする栄養療法を実践し多くの改善症例を持つ。2003年、日本初の栄養療法専門クリニック『新宿溝口クリニック』を開設。毎日の診療とともに、患者や医師向けの講演活動を行っている。

渡邊 昌 (わたなべ・しょう)

公益社団法人 生命科学振興会 前理事長、「医と食」編集長、アジア太平洋臨床栄養学会(Asia Pasific Clinical Nutrition Society)会長

自分が糖尿病になったことから食と健康の問題に目覚める。食育推進議員連盟顧問、Asia Pasific Clinical Nutrition Society 会長、抗加齢医学会理事、『玄米のエビデンス』『科学の先-現代生気論』『食で医療費を10兆円減らす』『糖尿病は薬なしで治せる』を発刊。また、(公社)生命科学振興会理事長として専門誌『ライスサイエンス』『医と食』を主宰。

断食、玄米食、腸内細菌の研究を今も進めている。

この道に入ったきっかけ

渡邊：まず溝口先生はどうしてこの道をえられたのでしょうか？

溝口：大学を卒業して麻酔科医として勤務していた時にペインクリニックを専門にしましたが、実際開業してみると、大学の時とは違って慢性疼痛の患者さんばかりでした。そうすると普通の神経ブロックでは太刀打ちできない患者さんばかりで、普通の流れになると心療内科系にいつて抗うつ剤を軽く使ったり、抗不安剤を使うような患者さんばかりが集まる様になって、慢性疼痛の患者さんに良い方法が無いかと思っている時に、オーソモレキュラーと言う考え方を知り、食事を変えて栄養のバランスをサプリメントを使いながら戻すと、慢性疼痛の患者さんのすごくよくなるのがわかったのですね。それでこの治療法を専門に勉強してみようと思いました。

渡邊：開業はいつごろですか？

溝口：開業は1998年です。オーソモレキュラーに出会ったのは1998年末です。

渡邊：本間先生はどうしてこの道に入られたのですか。

本間：自分は大学を卒業し、大学病院で研修を終えてから、大学院にすすみ、ES細胞の再生医療の研究に明け暮れて楽しんでいました。日中は臨床をやって夕方から研究をやって、教授も夜中の12時までには必ずいる人で、1月2日から出勤するような人だったので、それを360日ずっと4年間やったのですが、ある時からだが全く動かなくなって、体調不良で何か自分の中に異常が起きたとおもい、全身検査、CT、MRIまで検査したのですが、何も悪い所が発見されず、ベッドから起きあがれなくて、医師の仕事にやりがいも責任も感じていたので、ベッドから出れないとメンタルが鬱に傾いていく日々になりました。仕事も大学院も休職しなくてはならない状況になり、このままでは医師として働けないかな？と思った時に妻がネットでアドレナルファティーグという事を見つけてくれ、私は最後の望みをかけて妻に引っ張られながらアメリカでアドレナルファティーグを提唱

していたDr. ウィルソンとそのお弟子さんたちに治療して頂いたのです。自分の治療の過程でDr. ウィルソンから日本人はすごくまじめな国民性で、サムライの様であるからきっとアドレナルファティーグはアメリカよりも日本に多いだろう、お前が日本人を救えと言う事で、10年前から副腎疲労外来を始めましたのです。

渡邊：私は溝口先生の本のなかにある多数の症例報告を読み、これはすばらしい！これは本物だと思ったのです。ただ、抗加齢学会の中でもなかなか認知がされていない状況だと思うのですが、それはなぜでしょうか？

溝口：栄養のとらえ方が従来の栄養学とは全く違う事が一番大きいのかなと思います。あと、治療の主体が食事の変更とライフスタイルを含めた運動とサプリメントであることが医師レベルではとっつきにくいのかなあと思います。

渡邊：先生方は医院の看板にアンチエイジングと言う文字は掲げられていますか？

溝口：私は出しておりません。

渡邊：お二人とも自由診療ですか？

溝口：そうです。オーソモレキュラーに関しては自由診療です。

本間：私も副腎疲労外来に関しては自由診療です。午前中は普通の内科をやっておりますが午後の時間は完全予約制の副腎疲労外来になります。

渡邊：世の中の人々はアンチエイジングで自由診療と言うとなんか胡散臭いという風潮でみるのが残念なことですね。医師会長を長年つとめた武見太郎も自由診療を行っていました。アメリカではほとんどが自由診療で、子供が3人もいたものだから、いかに高いかと行く度にドキドキしましたが、そんなに高くはないですね。オプチーボなどは財務省が保険診療の枠から外し、ある程度は個人負担をするべきではないかと言う話です。何千万円もの高額な治療を政府が負担するのはどこかにしわ寄せが行きますね。私は「食で医療費は10兆円減らせる」という本を書いた

のですが、日本のドクターは栄養学を系統的に学ぶ機会がない。低たんぱく食についての原稿を書いたときに、低たんぱく食とはなんですか？と言う所から説明しなくてはならない時がありました。最近玄米に関する論文を作成したのですが、肥満者の人は、糖尿病、高血圧、狭心症、のオッズ比が3前後あるわけですが、玄米を食している人は0.3と1/10の値となっていました。そんな玄米が、なぜ普及しないかを考えたのですが、①咀嚼に時間がかかる ②白米よりまずい、③おいしく炊けない、④消化が悪い、というコメントが良く上がってきます。先生方の治療に真っ先に食事療法があがっていますがそれはどのような治療方法になりますか？

食事療法が何より大事

溝口：食事においては血糖値スパイクを起こさない事を一つの柱にして、病態を改善するたんぱく質を食事から取り入れることが出来る様にすることが食事療法の中心となります。

渡邊：たんぱく質は牛肉から摂るのが良いのですか？

溝口：女性の患者さんは鉄分が足りない場合が多いので、赤身の肉を取る様に指導することもあります。

渡邊：日本は栄養を摂れと言うと極端に摂取することもあり、適量と言うのが難しいですね？先日、東大の佐々木先生の論文を読んだ際にフレイル予防にはたんぱく質の摂取をした群が最も予防効果があったと記載されていましたが、実際にどれ位摂取しているのか見てみると60gほどでした。それは厚労省の推奨する摂取量に近いものでした。肉を食べるときの体重当たり1gとか1.2gとか多めに摂取するものなのですか？

溝口：これくらい食べて、の指標は3、4か月後に血液検査を行った際のアルブミン、コレステロールなどの値をみて食事指導がうまくいっているかどうかを判断するのであまりグラムなどでの指導はしません。

渡邊：そうすると患者さんはみなさんだいたい守ってくれるものなのですか？

溝口：ほとんどの方が以前よりも豆や肉の摂取量を増やさなくてはならないと言う事がわかりました。というお話はよく聞きます。

本間：たぶんそうするとおおよそたんぱく質は60gぐらいになるのではないかと思いますね。

渡邊：そういうのは栄養士さんが指導をするのですか？

溝口：管理栄養士に行かせています。後は、オーソモレキュラーを勉強した資格のある人達ですね。

溝口：話は変わりますが、渡邊先生が言う低たんぱくと言うのは1日あたらいどれくらいの摂取量となるものなのですか？

渡邊：体重当たり0.5g以下です。だいたい30 - 40gとなりますでしょうか？おおよそたんぱく質はお米から摂取しているわけで、低たんぱく米を摂取することで、摂取量を半減する事が出来るので今まで通りのおかずの量でもたんぱく質の摂取を抑えることができるというものです。

溝口：それでは肉の量を減らさなくても、米を変えるだけで低たんぱく食になるという訳ですね？

渡邊：そういう事になります。玄米を摂取すると体の中で栄養が整ってくるので肉をあまり食べたくなくなってくるのかもしれませんが。また腸内細菌が作るアミノ酸やたんぱく質はたんぱく量に換算すると70-80gぐらいになるため、30 - 40gも摂取していれば十分必要量を賄えるはずで。森美智代さんは青汁1杯だけで20年近く生きている人もいるわけなので腸内細菌だけで生きている事例です。

溝口：あの方の体型は決してガリガリに痩せているわけではないですからね。

渡邊：アドレナルファティーグに関してはどうなのでしょう？

本間：食事療法が先行します。肉をたくさん食べると言うよりは糖質を取りすぎないようにしてください、という提案をすることが多いです、やはり現代においては、人工甘味料を含めてすごい量の糖質を摂取していますから、そういうものをまずカットすることが多いのと、現代の人はお

米を食べる人がすごく少なく、小麦製品を食べ
て害が出ていることもあるので、グルテンフリー
を提案します。咀嚼に時間をかけないと消化が悪
くなりますが、当院に来られる方はミトコンドリ
ア機能が低下しているので、噛む力がすごく弱い
のです。それだと玄米も良く噛めませんしお肉も
噛めない。なのでたんぱく質の摂取に関してもひ
き肉を食べる様にしましょうという次元から提案
をさせて頂く事が多いです。そのため当院を受診
する方で玄米を食べられる人はまずいないです。

噛む力が弱い玄米を噛まずに飲み込んでしま
っています。また、消化も出来ないためそのままの
形で便に出て来てしまうのです。元気になってミト
コンドリアが動いて咀嚼ができ、嚥下ができ、消化
が出来る様になると、2割ぐらの玄米を白米に混
ぜたものを食べられる方が徐々に出て来ます。

渡邊：なるほど。溝口先生の方は、玄米をベースに進めら
れるのですか？

溝口：オーソモレキュラーは、血糖値スパイクを上げない
と言う食べ方の中で玄米を食べなさいと言う指導は
していません。血糖をあげないために糖質を減らす
ことが中心となりますが、低血糖症のリスクを考え
ると血糖値を上げる指標となるグリセミックインデ
ックス（GI）を考えて玄米をかなり薦めていた時期
もありました。しかし、お腹が弱い方が玄米を取る
とトラブルが起こることがあります。腹痛よりも下
痢が多くて本間先生がおっしゃるようにお米の形そ
のままが出てきていることもあります。

溝口：納豆などもそのまま出てきている人もいます。き
っと噛めていないのだと思います。

渡邊：そうですか。臨床の現場は大変ですね。

本間：噛めないこともあり、皆さん麺類や小麦製品を好む
傾向になってしまっていますね。

渡邊：オーソモレキュラーは糖質を取らないと言う事で
すがどれくらいまで摂らないものなのですか？

溝口：私たちはグラム数までは指導してなくて糖質を取
らないと維持できない方がいるので、その方々に摂

取する方法を指導します。

渡邊：私はケーキは食べないのですが、例えば、高級な和
菓子が良いのではないかと思います。三温糖など
の上質な砂糖を使用しているものと、還元糖などの
入っているお菓子などは食後のすっきり感が違いま
すね。

本間：確かに私も糖質の質を提案しています。完全糖質ゼ
ロにしようと思うと副腎疲労の方は、セロトニンがす
ごく低いので、糖質により血糖値が一時的に上昇す
るのと、ある程度の糖質を取らないと欲求不満で逆
に過食に走ってしまう事があります。食べるのであ
るであれば、洋菓子ではなく和菓子を通してもら
う様にしています。理由としては小麦のグルテンを
取るとリーキーガット（腸漏れ症候群）のようなグ
リアジンに対する抗体が生まれるのがまず1点、カ
ゼインが血液脳関門のタイトジャンクションに対す
る自己抗体を生ませると言う論文が出て来たこと
と、葉酸（FRA）は脳内に吸収される際にレセプター
に結合して脳内に入りますが、カゼインを取
るとそのレセプターに対する自己抗体（葉酸レセプター
自己抗体）がかなりの高頻度で生まれることがわ
かってきているので、今までケーキであったものを、
最中や羊羹などの和菓子にしてもらっています。

渡邊：京都や奈良で売っている様な小さい干菓子の様なも
ので良いと思うのですよ。

溝口：少しでも摂取することで脳が満足して心地よくなり
ますのでいいですね。

渡邊：私もケトン食を薦めている宗田先生と付き合い
があっという間に色々な情報が入ってくるのです
が、長期の影響はまだ完全にはわからないこと
があります。人間の体は基本的にグルコースを
使う様に進化していて、細胞内にグルコースを
取り込むためにトランスポーターが16,17もある
わけだし、全く糖質を取らずにケトンが高い
人でも一定量は常に血糖値が保たれる。なぜそ
んなに血糖がいるのかと思うのです。ケトンで
良ければ全部ケトンでも良いのではないかと。



私は妻と方針を1つ決めていまして、日本の未来を創るのは私た
ちではなく子どもたちであるわけなので、「子供たちがHAPPYに
なる様に医療を進めていこう」と思っています。

本間 龍介

ケトン食をやっているとだいたい血中濃度は数mM
位なものです。ココナツオイルなどをがぶがぶ飲む
ような人でもせいぜい8mM位。10mM位になると
いくら意識障害がでるようです。

本間：相性があると思うのですよね。たぶんトランスポー
ターの遺伝子多型の違いとかがすごくあると思って
いました。夫婦でも私の妻は1週間のうちごはんを
1杯とるかからないかと、ほとんど炭水化物を取ら
ないのです。それに対して私は1日1回はご飯を食
べますし、夜も食べる時はあります。しかし主な
糖質は果物から摂取しています。そういう意味で個

人差もすごくあると思っています。

認知症治療

渡邊：話は変わりますが、皆さんの所に高齢者の患者さん
はくるのですか？

溝口：ご高齢の方はいらっしゃいます。認知症予防や少し
認知が落ちてきた方など。以外に多いのが3, 40代
の娘さんが自分の体調が悪くなってご両親を連れて
くるという事が多いです。ご家族の患者さんがとっ
ても多いです。

渡邊：例えば認知症であれば、どのような治療となるので

副腎疲労；アドレナルファティーグ

精神的なストレスや、大気汚染や食品添加物、気温の変化、食生活の変化、持病や感染症など、体内の炎症により
コルチゾールが過剰に分泌される状態が続くと、副腎が疲れて必要なときに十分な量を分泌できなくなり、ストレス
と闘えなくなる。この状態を『副腎疲労（アドレナル・ファティーグ）』と呼ぶ。副腎疲労になると、炎症を抑えら
れず疲労感や不眠、生活習慣病やうつ症状、花粉症などのアレルギー症状や自己免疫疾患を引き起こす。

また副腎は、やる気を高めて生理作用をコントロールするアドレナリンやドーパミン、性ホルモンなども分泌するた
め、副腎の不調は性欲の後退、女性では月経前症候群や更年期障害などの症状にもつながる。「米国の抗加齢医学会
では副腎疲労は『万病のもと』といわれ、甲状腺の病気や感染症、喘息、うつ病、糖尿病、高血圧など様々な疾患を
治療するにあたり、まず副腎疲労の治療を優先的に行うよう指導している。