

癌が良くなる仕組み、悪くなる仕組み

～食べ物を中心とした生活習慣について～

内科医 大場修治



はじめに

こんにちは、内科医の大場修治です。

2013年のデータですが、日本人の2人に1人は一生のうちに一度は癌にかかり、3人に1人は癌で亡くなる時代だという報告があります。どうしてこういった状況になったのでしょうか？ 癌を予防・改善することはできないのでしょうか？

私は今から4年前に、長男の喘息をきっかけに医師として現代の西洋医学の限界を感じました。当時、1歳半だった長男は喘息にかかり、薬を3種類飲んでいましたが改善せず、夜にはよく発作を起こし、風邪も引きやすい状態でした。妻は看病に疲れ、家事まで手が回らずに、二人ともストレスがたまり、ささいな事でけんかをするなど、状況は最悪でした。

そこで私は食育、栄養学や自然療法を調べ始めました。様々な方法や情報があり、中にはとてもうさんくさいものもありましたが、やがて根拠のしっかりしている健康理論を見つけ、まずは家族で実践しました。すると、長男の喘息はかかりつけの小児科の先生が驚くほど改善し、薬を飲まなくても発作が起きないほど良くなりました。

そして私は食べ物を中心とした生活習慣を改善させると病気も良くなるということを理解し始めました。この経験をもとに私は自分の外来でも高血圧や糖尿病、皮膚病を持っている人へ食事の指導を始め、約2年間で56人の患者さんの薬を減らし、そのうちの11人は飲んでいた薬を全て止めることができました（2014年2月末現在）。さらに調べていくうちに、癌も食事によって予防どころか改善させる可能性があることを知り、本や文献を多く調べました。

私が最近で最も驚いた研究は、早期の前立腺癌の人に食事とストレス管理を指導することで、PSAという腫瘍マーカーが6%改善しただけでなく、501ヶ所もの遺伝子発現が変化したということです。（Changes in prostate gene expression in men undergoing an intensive nutrition and lifestyle intervention. Ornish D, Mngbanua MJ 他. Proc Natl Acad Sci U S A. 2008 Jun 17;105(4):8369-74）

つまり、癌家系であっても体に合った食事をし、ストレス管理を行い、適度な運動を行っていれば癌の遺伝子が活性化されずに、癌にならない可能性が高くなるということです。

さて、まずは食べ物や生活習慣と癌との関連に関する研究について見ていき、その研究から導き出されるアドバイスも記していきましょう。

癌治療にも、癌予防にも必ず役立つアドバイスになっているはずです。

1、癌を改善・予防する、食事を中心とした生活習慣の根拠ある調査・研究の数々

	口腔 咽頭 喉頭	鼻腔	食道	肺	胃	すい臓	胆のう	肝臓	結腸 直腸
果物	▽	↓	▽	▽	▽	↓		↓	↓
非デンプン性の野菜	▽	↓	▽	↓	▽				↓
ネギ属野菜					▽				
にんにく									▽
豆					↓				
食品中の食物繊維			↓						▽
食品中の葉酸			↓			▽			↓
食品中のカロテノイド	▽			▽					
食品中のβ カロテン			▽						
β カロテン(サプリメント)				▲▲					
食品中のリコペン									
食品中のビタミンC			▽						
カルシウムの多い食事									
牛乳									▽
カルシウム(サプリメント)									▽
赤肉			↑	↑		↑			▲▲
加工肉			↑	↑	↑				▲▲
食塩					▲				
アルコール飲料	▲▲		▲▲						男▲▲ 女▲
運動				↓		↓			▽▽
運動不足									
肥満			▲▲			▲▲	▲	↑	▲▲

表中の印は以下のとおり。

「▽▽」 発癌リスク低下は確定的、「▽」 発癌リスク低下はほぼ確実、「↓」 発癌リスク低下の可能性あり

「▲▲」 発癌リスク増加は確定的、「▲」 発癌リスク増加はほぼ確実、「↑」 発癌リスク増加の可能性あり

	乳房 (閉経前 女性)	乳房 (閉経後 女性)	卵巣	子宮内 膜	子宮頸 部	前立腺	腎臓	膀胱	皮膚	体重増 過体重 肥満
果物										
非デンプン性の 野菜			↓	↓						
ネギ属野菜										
にんにく										
豆						↓				
食品中の食物繊維										
食品中の葉酸										
食品中のカロテ ノイド										
食品中のβ カロ テン										
β カロテン(サブ リメント)										
食品中のリコペ ン						▽				
食品中のビタミン C										
カルシウムの多 い食事						▲				
牛乳								↓		
カルシウム(サブ リメント)										
赤肉				↑						
加工肉						↑				
食塩										
アルコール飲料	▲▲	▲▲								
運動	↓	▽		▽						▽▽
運動不足										▲▲
肥満	▽	▲▲		▲▲			▲▲			

表中の印は以下のとおり。

「▽▽」 発癌リスク低下は確定的、「▽」 発癌リスク低下はほぼ確実、「↓」 発癌リスク低下の可能性あり

「▲▲」 発癌リスク増加は確定的、「▲」 発癌リスク増加はほぼ確実、「↑」 発癌リスク増加の可能性あり

前のページの表は、2007年に世界癌研究基金(WCRF)と米国癌研究財団(AICR)が取りまとめた報告書「食品、栄養、運動と癌予防；世界的展望」から抜粋したものです。

例えば、果物は口腔・咽頭・喉頭癌、食道癌、肺癌、胃癌の発癌リスクをほぼ確実に低下させ、鼻腔の癌、膵臓癌、肝臓癌、大腸癌の発癌リスクを低下させる可能性があります。

逆に肉は大腸癌の発癌リスクを確実に増加させ、食道癌、肺癌、膵臓癌、子宮体癌の発癌リスクを増加させる可能性があります。

食べ物を中心とした生活習慣と癌についてはさらに下記のような多くの研究があります。

・頭頸部（喉頭癌）

- ・頭頸部癌540人を対象にした調査で放射線治療中の患者でベータカロチンの血中濃度が高いと副作用が39%少なく、局所の再発も33%少なかった

(Acute adverse effects of radiation therapy and local recurrence in relation to dietary and plasma beta carotene and alpha tocopherol in head and neck cancer patients. Meyer F, Bairati I, Jobin E, G  linas M, Fortin A, Nabid A, T  tu B. Nutr Cancer. 2007;59(1):29-35.)

⇒ 放射線治療中にベータカロチンを多く含むにんじんやかぼちゃを多く食べたほうが良い

- ・喉頭癌213人を10年間調査した研究では地中海式ダイエットでは生存率が36%上昇した

(Malignant epithelial tumours in the upper digestive tract: a dietary and socio-medical case-control and survival study. Freng A. Daae LN. Engeland A. Norum KR. Sander J. Solvoll K. Tretli S. Eur J Clin Nutr. 52(4):271-8, 1998)

⇒ 野菜やぶどうなどを多く摂り、油はオリーブ油が良い

- ・喉頭癌では以下のような食べ物で癌になる危険性を上げたり、下げたりする

卵	1.7倍	豆	0.7倍
赤肉	3.1倍	野菜	0.2倍
加工肉	1.7倍	調理済み野菜	0.3倍
魚	1.6倍	柑橘系果物	0.6倍
砂糖	1.6倍	その他の果物	0.5倍
ミックスオイル	2.2倍	オリーブオイル	0.4倍

(Food groups and laryngeal cancer risk: a case-control study from Italy and Switzerland. Bosetti C. La Vecchia C. Talamini R. Negri E. Levi F. Dal Maso L. Franceschi S. Int J Cancer. 100(3):355-60, 2002)

⇒ 喉頭癌予防のためには肉類は避け、野菜や豆類、果物を積極的に摂るほうが良い

・消化器（上部消化管、食道、胃、大腸癌）

・上部消化管(食道、胃、十二指腸)の癌では以下のような食べ物が癌になる危険性を上げたり、下げたりする

タバコ	2.9倍	ベータカロチン	0.2倍
アルコール	6.6倍	ビタミンC	0.3倍

(Malignant epithelial tumours in the upper digestive tract: a dietary and socio-medical case-control and survival study. Freng A. Daae LN. Engeland A. Norum KR. Sander J. Solvoll K. Tretli S. Eur J Clin Nutr. 52(4):271-8, 1998)

⇒ 胃癌予防のためにはタバコやアルコールは避け、ベータカロチンやビタミンCの多く含んだ野菜や果物を多く摂るほうが良い

・食道癌では以下のような食べ物で癌になる危険性を上げたり、下げたりする

赤肉(黒色人種)	2.7倍	生の野菜・果物	0.3倍
赤肉(白色人種)	1.5倍	ビタミンCサプリ	0.4倍
加工肉(黒色人種)	1.6倍		
加工肉(白色人種)	1.7倍		

(Dietary factors and the risk of squamous cell esophageal cancer among black and white men in the United States. Swanson CA. Gridley G. Swanson GM. Silverman DT. Greenberg RS. Hayes RB. Schoenberg JB. Pottern LM. Schwartz AG. Liff JM. Hoover R. Fraumeni JF Jr Cancer Caus Control. 9(5):467-74, 1998 Brown LM.)

⇒ 食道癌予防のためには肉類、ベーコンやソーセージなどの加工肉は避け、野菜や果物を多く摂るほうが良い

・大腸癌では以下のような食べ物が癌になる危険性を上げる

肉	1.35倍
---	-------

加工肉 1.31倍
120g/日の肉 1.24倍 → 70g/週にすると7~24%減
30g/日の加工肉 1.36倍

(Meat consumption and colorectal cancer risk: dose-response meta-analysis of epidemiological studies. Norat T, Lukanova A, Ferrari P, Riboli E. International Journal of Cancer. 98(2):241-56, 2002)

⇒ 大腸癌予防のためには肉や加工肉（ソーセージ、ハム、ベーコンなど）を避ける

・大腸癌で4288人を平均11.2年追跡調査した研究で、BMI(注1)が35以上で再発率が38%上昇し、死亡率が36%上昇する

(Body mass index and outcomes in patients who receive adjuvant chemotherapy for colon cancer. Dignam JJ, Polite BN, Yothers G, Raich P, Colangelo L, O'Connell MJ, Wolmark N. J Natl Cancer Inst. 2006 Nov 15;98(22):1647-54)

⇒ 大腸癌の治療中では体重が多過ぎることは良くない

(注1 : BMI 体重[kg]を身長[m]で2回割った時の数字で、例えば体重70kgの人が身長170cmでは $70 \div 1.7 \div 1.7 = 24.2$ となる。BMI=22が理想とされている)

・大腸癌で過酸化水素された脂肪(マーガリンなど)を摂っているとp53遺伝子という悪性度の高い放射線治療抵抗性の遺伝子が2倍増える危険性がある

(Diet activity, and lifestyle associations with p53 mutations in colon tumors. Slattery ML, Curtin K, Ma K, Edwards S, Schaffer D, Anderson K, Samowitz W. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2002;11(6):541-8)

⇒ 大腸癌の治療中ではマーガリンは避ける方が良い

・大腸癌で第Ⅲ期(進行癌)の時に最低限の肉、脂肪、精製された炭水化物、デザートにすると死亡率が約半分になる

(Association of dietary patterns with cancer recurrence and survival in patients with stage III colon cancer. Meyerhardt JA, Niedzwiecki D, Hollis D, Saltz LB, Hu FB, Mayer RJ, Nelson H, Whittom R, Hantel A, Thomas J, Fuchs CS. JAMA. 2007 Aug 15;298(7):754-64.)

⇒ 大腸癌の治療中では肉や脂肪の多いもの(乳製品)、砂糖やデザートは控えたほうが良い

・呼吸器の癌（肺癌）

・肺癌の男性463名と女性212名で行われた研究で、女性は以下の食べ物を多く摂る人では癌になる危険性がとても下がる

野菜	0.03倍
果物	0.02倍

(Dietary factors in lung cancer prognosis. Goodman MT, Kolonel LN, Wilkens LR, Yoshizawa CN, Le Marchand L, Hankin JH. Eur J Cancer 1992;28:495-501.)

⇒ 肺癌予防のためには果物や野菜を多く摂るほうが良い

・肺癌の女性360例の食べ物を調べたところ、以下の食べ物で癌になる危険性が上がったり、下がったりする

脂肪	2.0倍	緑黄色野菜	0.4倍
飽和脂肪酸	3.0倍		
コレステロール	2.0倍		
肉(腺癌)	3.0倍		
肉(非腺癌)	3.2倍		
タバコ飲む	4.9倍		

(Lung cancer risk and red meat consumption among Iowa women. Alavanja MC. Field RW. Sinha R. Brus CP. Shavers VL. Fisher EL. Curtain J. Lynch CF. Lung Cancer. 34(1):37-46, 2001)

⇒ 肺癌予防のためには油・脂、肉は避け、緑黄色野菜を多く摂ったほうが良い

・婦人科の癌（子宮、卵巣、乳癌）

・子宮内膜癌332人などを対象にした調査では脂肪を多くとったグループは少ないグループに比べて癌になる危険性が2倍上がる

(Diet, body size, physical activity, and the risk of endometrial cancer. Goodman MT. Hankin JH. Wilkens LR. Lyu LC. McDuffie K. Liu LQ. Kolonel LN. Cancer Research. 57(22):5077-85, 1997)

⇒ 子宮内膜癌予防のためには脂肪の多い食べ物（肉、乳製品、卵、西洋菓子）は避けたほうが良い

・卵巣癌609人などを対象にした研究では以下の食べ物で癌になる危険性が下がる

野菜	0.75
アブラナ科	0.75
ビタミンE	0.76

(Dietary influences on survival after ovarian cancer. Nagle CM, Purdie DM, Webb PM, Green A, Harvey PW, Bain CJ. Int J Cancer 2003; 106(2):264-9)

⇒ 卵巣癌予防のためには野菜を多く摂るほうが良い

・卵巣癌で1031人などを対象に行った研究では以下の食べ物で癌になる危険性が上がり下がりする

赤肉	1.53	魚	0.51
		調理済み野菜	0.65
		豆	0.77

(Diet and ovarian cancer risk: a case-control study in Italy. Bosetti C. Negri E. Franceschi S. Pelucchi C. Talamini R. Montella M. Conti E. La Vecchia C. Int J Cancer. 93(6):911-5, 2001)

⇒ 卵巣癌予防には肉を控え、魚や野菜、豆類を多く摂る

・乳癌1551人を対象にした研究で、野菜や果物の摂取量を表す血中のカロテノイドが高いグループは低いグループに比べて43%再発が少なかった。

(Plasma carotenoids and recurrence-free survival in women with a history of breast cancer. Rock CL, Flatt SW 他. J clin Oncol. 2005 Sep 20;23(27):6631-8)

⇒ 野菜や果物の摂取が多ければ乳癌での再発は大幅に減る

- ・乳癌においてアブラナ科(ブロッコリー、キャベツ、大根、ケールなど)などに含まれるスルフォラファンが生存率を上げ、再発率を下げる

(Dietary fat and colon cancer: modulating effect of types and amount of dietary fat on ras-p21 function during promotion and progression stages of colon cancer. Singh J, Hamid R, Reddy BS. Cancer Res. 1997;57(2):253-8.)

⇒ 乳癌治療中では特にブロッコリー、キャベツ、ケール、大根などを多く摂る方が良い

- ・閉経後(生理終了後)の乳癌で516人を平均80ヶ月追跡した調査で以下の食べ物で死亡率を上げ下げする

総脂肪	3.12	食物繊維	0.48
		野菜	0.51
		果物	0.57

(Dietary fat, fiber, vegetable, and micronutrients are associated with overall survival in postmenopausal women diagnosed with breast cancer. McEligot AJ, Largent J, Ziogas A他. Nutr Cancer. 2006;55(2):132-40)

⇒ 閉経後の乳癌予防のためには脂肪の多い揚げ物、肉類、乳製品、卵、西洋菓子などを避け、野菜や果物や繊維質の多く含まれている食べ物を多く摂る

- ・早期乳癌472人を対象に追跡調査した調査で、以下の食べ物などが再発の危険性を上げる

バター、マーガリン、ラード	1.67
ビール	1.58
赤肉や肝、ベーコンを毎日食べる	1.93
治療後の体重増加	1.09

さらにBMIが1kg/m²増加するたびに死亡率が12%上昇する

(The effect of dietary exposures on recurrence and mortality in elder stage breast cancer. Hebert JR, Hurley TG, Ma Y. Breast Cancer res treat. 1998 Sep;51(1):17-28)

⇒ 早期乳癌では油や脂の多い食事、肉やビールは避け、体重が増えないように注意する

・早期乳癌512人を対象にした調査で血中インシュリン濃度が高いと再発率が2倍、死亡率が3倍も高くなる

(Fasting insulin and outcome in early-stage breast cancer: results of a prospective cohort study. Goodwin PL, Ennis M, Pritchard KI他. J Clin Oncol. 2002 Jan 1;20(1):42-51)

⇒ 早期乳癌では血糖値を上げやすい食べ物(あとで詳しく説明があります)は避ける

・乳癌4441人を調査した研究で飽和脂肪酸が多いグループは41%、マーガリンなどのトランス脂肪酸が多いと78%死亡率が高い。

(Post-diagnosis dietary factors and survival after invasive breast cancer. Beasley JM, Newcomb PA他. Breast Cancer Res Treat. 2011 Jul;128(1):229-36)

⇒ 乳癌の治療中では飽和脂肪酸の多い油、肉類、乳製品、卵とマーガリンを避ける

・乳癌678人をカナダで調査した研究で飽和脂肪酸摂取を5%増やすと死亡率が50%高くなり、血中のベータカロチンが高いグループは52%、ビタミンCが高いグループは57%死亡率を下げた。

(Premorbid diet and the prognosis of women with breast cancer. Jain M, Miller AB, To T. J Natl Cancer Inst. 1994 Sep 21;86(18):1390-7)

⇒ 乳癌の治療中では飽和脂肪酸の多い油、肉類、乳製品、卵は避け、果物や野菜を多く摂る

・乳癌698人を調査した研究で総脂肪、飽和脂肪酸、単不飽和脂肪酸の量が多いグループは低いグループに比べて2倍死亡する確率が高く、BMI(注1)が高いグループは1.9倍死亡率が高くなった

(Better breast cancer survival for postmenopausal women who are less overweight and eat less fat. The Iowa Women's Health Study. Zhang S, Folsom AR, Sellers TA他. Cancer. 1985 Jul 15;76(2):275-83.)

⇒ 乳癌の治療中では脂肪の多い食べ物であるあぶら、肉、乳製品、卵は避ける

・乳癌2437人を平均60ヶ月調査した研究で、このうち40%にあたる975人に脂肪の少ない食事などの食事の指導介入を行ったグループは行わなかったグループに比べて24%再発率が少なかった

(Dietary fat reduction and breast cancer outcome: interim efficacy results from the Women's Intervention Nutrition Study. Chlebowski RT, Blackburn GL, Thomson CA他. J Natl Cancer Inst. 2006 Dec 20; 98(24):1767-76)

⇒ 乳癌の治療中では脂肪の少ない食事を心がける

・乳癌412人を対象にした調査で脂肪分の摂取が高いグループは低いグループに比べて40%死亡率が高かった

(Dietary factors and survival from breast cancer. Rohan TE, McMichael AJ. Nutr Cancer. 1993;20(2):167-77)

⇒ 乳癌の治療中では脂肪分は減らしたほうが良い

・早期乳癌472人を調査した研究で肥満の女性は3.55倍再発しやすくなる

(Weight, height and body mass index in the prognosis of breast cancer: early result of a prospective study. Hebert JR, Augustine A, Barone J他. Int J Cancer 1988 Sep 15;42(3):315-8.)

⇒ 乳癌の治療中では体重にも注意が必要

・泌尿器系の癌（前立腺、膀胱癌）

・前立腺癌のホルモン療法中の人にエラグ酸(ブラックベリー、ラズベリー、いちご、クランベリー、くるみ、ザクロ、コカなどに含まれるフェノール系の抗酸化物質)を与えると副作用、特に白血球の減少が抑えられた

(Support ellagic acid therapy in patients with hormone refractory prostate cancer (HRPC) on standard chemotherapy using vinorelbine and estramustine phosphate. Falsaperla M, Morgia G, Tartarone A他. Eur Urol. 2005 Apr;47(4):449-54)

⇒ 前立腺癌の治療中では果物や野菜には副作用を抑える成分が含まれている可能性が高い

・前立腺癌49人を対象にした研究で大豆、イソフラボン、リコピン、抗酸化物質などの入っているサプリメントを飲んでいると腫瘍マーカーのPSAが2倍になるのが遅くなる。飲まない人は2倍になるのが445日に比べて飲んでいる人は1150日と2倍以上になった。

(Randomized, double-blinded, placebo-controlled crossover study in men with prostate cancer and rising PSA: effectiveness of a dietary supplement. Schoroder FH, Roobol MJ, Boeve ER他. Eur Urol. 2005 Dec;48(6):922-30)

⇒ 前立腺癌の治療中ではトマトや大豆を多く摂るのが良い

・前立腺癌で健常者287760人を調査し、9986人が前立腺癌になり173人が亡くなった調査でBMIが25未満の人に比べて25～30未満の人は25%、30～35未満の人は46%、35以上では112%死亡率が増える。

(Prospective study of adiposity and weight change in relation to prostate cancer incidence and mortality. Wright ME, Chang SC, Schatzkin A他. Cancer. 2007 Feb 15; 109(4):675-84)

⇒ 前立腺癌の治療中では体重は多すぎると良くない

・前立腺癌摘出後の390人を平均70.6ヶ月の間、食事摂取の介入をした研究で最低限の飽和脂肪酸にすると再発率が半分になり、生存期間が食事指導が行われなかったグループの平均余命が26.6ヶ月であったのに対し、最低限の飽和脂肪酸にしたグループは平均余命が44.7ヶ月と大幅に延長した

(Saturated fat intake predicts biochemical failure after prostatectomy. Stromm SS, Tamamura Y, Forman MR 他. Int J Cancer. 2008 Jun 1;122(11):2581-5)

⇒ 前立腺癌の治療中では飽和脂肪酸の多い油、肉、乳製品、卵は控える

・前立腺癌384人を平均5.2年追跡した研究で逆に飽和脂肪酸が多いと3.1倍の死亡する危険性がある

(Dietary fat and prostate cancer survival. Meys F, Bairati I, Shadmani R他. Cancer Causes Control. 1999 Aug;10(4):245-51)

⇒ 前立腺癌の治療中では飽和脂肪酸の多い油、肉、乳製品、卵は控える

・前立腺癌14人で生活習慣の介入を行った調査で食事を菜食中心に、ストレス・マネージメントを指導すると腫瘍マーカーのPSAが上がるまでに、何も指導されない人は11.9ヶ月に対して指導された人は112.3ヶ月と大幅に延びた。

(Potential attenuation of disease progression in recurrent prostate cancer with plant-based diet and stress reduction. Saxa GA, Major JM, Nguyen Jy他. Integr Cancer Ther. 2006 Sep;5(3):206-13)

⇒ 前立腺癌の治療中では食事は菜食中心でストレスマネージメントも有効である

・膀胱癌58人にプロバイオティクス(乳酸菌などの善玉菌)とプラセボを与えた実験でプラセボに比べてプロバイオティクスを摂ったグループでは再発までの時間が195日から350日と約1.8倍になった。

(Prophylactic effect of a Lactobacillus casei preparation on the recurrence of superficial bladder cancer. BLP Study Group. Aso Y, Akazan H. Urol Int. 1992;49:125-129)

⇒ 腸内環境が膀胱癌の再発にも影響を及ぼす

・膀胱癌の2重盲目試験でビタミンとミネラル、亜鉛、ビタミンA、B6、C、Eのサプリメントを摂ると再発率が41%に低下した。

(Megadose vitamins in bladder cancer: a double-blinded clinical trial. Lamm DL, Riggs DR, Shriver JS他. J Urol. 1994 Jan;151(1): 21-6)

⇒ 膀胱癌の治療中ではビタミン、ミネラルなどをできるだけ多く取ると再発率が下がる可能性がある

・その他の食べ物と癌の調査

・ウコンでは癌増殖因子を45ヶ所ブロックし、ぶどうの成分のレスベラトロールは34箇所ブロック、緑茶などのお茶は13箇所ブロックし、そのほかアリアアザミや生姜、ザクロも癌増殖因子をブロックする成分が含まれている

ウコンは乳癌、大腸癌、皮膚癌、胃十二指腸の癌で実験室レベルで効果があり、お茶は皮膚癌、肺癌、胃十二指腸・大腸癌で実験室レベルで効果があり、いちご、クランベリー、くるみ、ざくろに含まれるエラグ酸は研究室での実験でNFkappaBに作用し、癌のアポトーシスを促し、肺癌、肝臓癌、皮膚の癌、食道癌を改善させる効果がある

(Polyphenols as cancer chemopreventive agents. Stoner GD, Mukhtar H. J Cell Biochem Suppl. 1995;22:169-80)

⇒ 癌を大きくさせないためにも、上記の食べ物を積極的に摂ることで延命、改善する可能性がある

・プロバイオティックは免疫力を上げる

(Probiotics: their role in the treatment and prevention of disease. Doron S, Gorbach SL. Expert Rev Anti Infect Ther. 2006 Apr; 4(2):261-75)

⇒ 腸内環境は免疫力にも影響を及ぼす

・にんにくの成分で癌の変異や発生の改善が研究室レベルで効果が実証され、免疫に関係するNK細胞を増やし、活性を上げ、血栓傾向も改善された

(Inhibition of vinyl carbamate-induced mutagenicity and clastogenicity by the garlic constituent diallyl sulfone in F1 (Big Blue x A/J) transgenic mice. Hernandez LG, Forkert PG. Carcinogenesis. 2007 Aug;28(8):1824-30. Epub 2007 Mar 6.

Aged garlic extract prevents a decline of NK cell number and activity in patients with advanced cancer. Ishikawa H, Saeki T, 他. J Nut. 2006 Mar; 136(3 Suppl):816S-820S.

Antithrombotic effects of odorless garlic powder both in vitro and in vivo. Fukao H, Yoshida H, 他. Biocsi Biotechnol Biochem. 2007 Jan;71(1):84-90. Epub 2007 Jan 7.)

⇒ 癌治療中ではにんにくを積極的に摂ったほうが良い

トマトに含まれるリコピンとatRAでIGFが抑えられ、癌抑制に効果があるかもしれない

(Lycopene inhibition of IGF-induced cancer cell growth depends on the level of cyclin D1. Nahum A, Zeller L, Danilenko M他. Eur J nutr. 2006 Aug;45(5):275-82. Epub 2006 Mar 24.)

⇒ IGFを抑えると抗癌剤の効果も増強されている。
トマトは抗癌剤治療中や前立腺癌の方にお勧めである

キャベツや大根、ブロッコリー、カリフラワーに含まれるインドール3酢酸カルビノールは

実験室レベルで乳癌や前立腺癌、子宮頸癌における癌化の可能性のある遺伝子発現を減らす可能性がある

(BRCA1 and BRCA2 as molecular targets for phytochemicals indole-3-carbinol and genistein in breast and prostate cancer cells. Fan S, Menq Q他. Br J Cancer. 2006 Feb 13;94(3):407-26

Molecular targets and anticancer potential of indole-3-carbinol and its derivatives. Aggarwal BB, Ichikawa H. Cell Cycle 2005 Sep;4(9):1201-15. Epub 2005 Sep 6.)

⇒ 癌の治療中ではキャベツ、大根、ブロッコリー、カリフラワーといった野菜を多く摂ったほうが良い

2、癌が悪化する仕組みについて

そもそも癌とは何でしょうか？ 癌とは正常な細胞と違い、全身に広がっていく細胞です。正常な細胞は途中である一定以上は大きくなりませんが、癌は大きくなったり、他の臓器へ転移したりします。私たちの体の中にはこの癌細胞が毎日1000～10000個作れられていると言われていています。例えば日光の紫外線は皮膚の細胞のDNAを傷つけて、癌になりやすくします。そのほか、タバコやPM2.5、放射能も癌の危険性を高めます。しかし、私たちの体には、癌細胞がそれ以上大きくならないための仕組みがあります。その仕組みによって癌細胞の99.99%以上は、大きくなりません。

その仕組みは4つあります。

1つ目はアポトーシスと呼ばれる、癌などの異常な細胞を自ら自殺させる仕組み、2つ目は血流を途絶えさせて栄養を行かなくする兵糧攻めのような仕組み、3つ目はカプセル化と言ってコラーゲンやカルシウムで癌細胞を閉じ込めてそれ以上大きくしないようにする仕組み、そして4つ目は癌細胞を攻撃する白血球の中のナチュラルキラー細胞(NK細胞)、癌細胞を食べてしまうマクロファージと呼ばれる細胞、いわゆる免疫力という仕組みです。このように体には癌を大きくさせないための多くの仕組みがあります。

この仕組みがうまく働かない時に癌は大きくなり、増殖し、転移といってリンパ節やほかの臓器にまで広がって行くのですが、そうなるためにはいくつか条件があります。

まずは**食べ物**です。食べ物が良くないと癌が大きくなりやすくなったり、免疫力を落としたりします。癌が増殖する段階には3段階あります。まずは癌細胞ができる段階(イニシエーション)、そして癌が大きくなる段階(プロモーション)、そして他の臓器などに転移する段階(プログレッション)です。特に果物や野菜は癌が増殖するこれら全ての段階で抑える働きがあることが、研究によって報告されています。逆に動物性の脂肪やある種の動物性たんぱく質は癌を大きくさせやすいこともわかってきています。

次に**運動**です。定期的な有酸素運動は免疫力を強くしたり、ストレスを減らしたりします。ガンが進行するとだるさや食欲がなくなりますが、これらも運動が改善してくれます。

そして**ストレス**です。慢性的なストレスはストレスホルモンをいつも増やし血圧や血糖を上げ血をどろどろにして癌が大きくなりやすい状況を作り、また免疫力を落とし癌が大きくなります。

それぞれについて今から見ていきましょう。

3、癌を悪化させる食べ物

癌を悪化させる食べ物について説明していきます。

食べ物の中には多くの栄養が含まれています。その栄養がバランスよく取れていれば癌が出来にくい体となります。しかし、栄養が偏ったり、不足したりすると癌が出来やすくなります。

栄養にはたくさんの種類がありますが、最初に三大栄養素と呼ばれる炭水化物、たんぱく質、脂質について説明し、そのあとにその他の栄養素や食べ物について説明します。

炭水化物

まずは炭水化物です。炭水化物というのは砂糖やご飯や、小麦で作られたパンやうどん、ラーメン、パスタ、沖縄そばなどです。前に挙げた、乳癌で血中インシュリン濃度が高いと死亡率が3倍に増えるという研究が示すとおり、特にインシュリンを上げる血糖値を上げやすい炭水化物は癌を悪くします。癌は主に血液中の糖分で大きくなります。その証拠として、癌が転移しているかどうか検査するペット(PET)CTというものがあります。これは糖に印を付けた注射を点滴し、その後に印がわかるような条件で撮影した断層写真(CT)のことです。癌があるとそこへ印の付けた糖が集まって断層写真で見つけやすくなり、転移癌がわかる仕組みになっています。このことでもわかるように、癌は糖分が大好きで血糖値が高いと大きくなりやすくなります。血糖を上げやすい食べ物は糖類や白米、白い小麦粉です。これらは自然界には存在せずに、人工的に作られたものです。例えば、白糖はさとうきびやてんさいなどから人工的に作られます。さとうきびやてんさいには食物繊維が多く含まれており、糖分と食物繊維を同時に摂ると食物繊維が糖分の吸収を抑えるため、血糖値の上昇を抑えてくれますが、繊維の含まれていない糖分だけを摂ると血糖値が急激に上がり、下げるためにインシュリンというホルモンがすい臓から出てきます。この時にIGFというホルモンも出てきて、抗癌剤を効きにくくするという報告があります。これらの砂糖や白米、小麦粉は体を酸化させて癌をさらに大きくしやすくなります。

血糖を上げにくい食べ物を知るための指標として、グリセミックインデックス(GI)があります。糖類のグリセミックインデックスは100前後と一番高いグループで、私たちが普段いつも食べている白米や小麦粉で作られたうどんやパンも80台以上と高いグループです。これが玄米では50台、小麦のふすまや胚芽も含まれている全粒粉で作られたパンやパスタは50台、さつまいもも50台、日本そばも実をまるごと粉にしている50台とあまり血糖を上げない食べ物です。果物は甘いので、血糖をあげやすいと誤解されやすいですが、食物繊維を多く含んでいてほとんどが50以下と血糖を上げにくい食べ物です。さらに野菜を初めに多く取ることで食物繊維が糖の吸収を抑えます。参考までに、次ページ以降にGI値の表を載せておきます。

**野菜を最初に多く摂り、主食は玄米や日本そば、
さつまいもなどの繊維質の多いものを摂る**

食材別GI値一覧表

※GI値は料理方法によっては大きく変わります。

穀物・パン・麺類	GI値	要注意食品	GI値
おかゆ(精白米)	57	食パン	95
玄米	55	フランスパン	95
ライ麦パン	55	精白米	88
オートミール	55	もち	85
そば	54	うどん	85
中華麺	50	ロールパン	83
麦	50	そうめん	80
全粒粉パン	50	赤飯	77
パスタ(全粒粉)	50	ベーグル	75
おかゆ(玄米)	47	コーンフレーク	75

野菜類	GI値	要注意食品	GI値
長ネギ	28	人参	80
キャベツ	26	かぼちゃ	65
ピーマン	26		
鞘インゲン	26		
大根	26		
竹の子	26		
グリーンアスパラ	25		
ブロッコリー	25		
春菊	25		
かぶ	25		
ナス	25		
セロリ	24		
かいわれ大根	24		
クレソン	23		
小松菜	23		
チンゲン菜	23		
キュウリ	23		
サラダ菜	22		
ほうれん草	15		

野菜・芋類	GI値	要注意食品	GI値
銀杏	58	ジャガイモ	90
さつまい	55	山芋	75
らっきょ	52	とうもろこし	75
レンコン	38	長芋	65
松茸	29	さといも	64
えのき	29	栗	60
エリンギ	28		
しいたけ	28		
しめじ	27		
なめこ	26		
きくらげ	26		
マッシュルーム	24		
モロヘイヤ	24		
こんにゃく	24		
にがうり	24		
しらたき	23		
レタス	23		
みょうが	23		
もやし	22		

果物	GI値	要注意食品	GI値
バナナ	55	苺ジャム	82
ぶどう	50	パイナップル	65
マンゴ	49	黄桃缶詰	63
メロン	41	レーズン	57
桃	41	みかん缶詰	57
柿	37		
さくらんぼ	37		
りんご	36		
洋梨	36		
キウイ	35		
ブルーベリー	34		
プルーン	34		
レモン	34		
梨	32		
オレンジ	31		
グレープフルーツ	31		
パパイア	30		
あんず	29		
イチゴ	29		
アボカド	27		

肉類・魚介類	GI値	要注意食品	GI値
竹輪	55	なし	
かまぼこ	51		
焼き豚	51		
ツナ缶	50		
ベーコン	49		
サラミ	48		
つみれ	47		
ハム	46		
豚肉	46		
ソーセージ	46		
鶏肉	45		
鴨	45		
鯨	45		
ラム	45		
牡蠣	45		
ウニ	44		
シジミ	44		
あわび	44		
うなぎ蒲焼	43		
ハマグリ	43		
帆立	42		
まぐろ	40		
アジ	40		
穴子	40		
えび	40		
イカ	40		
たらこ	40		
ししゃも	40		
しらす	40		
イクラ	40		
アサリ	40		

乳・乳製品・卵	GI値	要注意食品	GI値
クリームチーズ	39	練乳(加糖)	82
ドリンクヨーグルト	33	アイスクリーム	65
マーガリン	33		
スキムミルク	31		
バター	30		
卵	30		
低脂肪乳	30		
牛乳	25		
プレーンヨーグルト	25		

豆類・海藻類	GI値	要注意食品	GI値
厚揚げ	46	こしあん	80
小豆	45	つぶあん	78
グリーンピース	45		
油揚げ	43		
豆腐	42		
おから	35		
納豆	33		
大豆	30		
枝豆	30		
カシューナッツ	29		
アーモンド	25		
豆乳	23		
ピスタチオ	23		
ピーナッツ	20		
ひじき	19		
昆布	17		
青海苔	16		
寒天	12		
もずく	12		
ところてん	11		

砂糖・菓子・飲料水	GI値	要注意食品	GI値
プリン	52	麦芽糖	105
ココア	47	氷砂糖	100
ゼリー	46	上白糖	99
100%果汁ジュース	42	チョコレート	91
カフェオーレ	39	大福餅	88
果糖	30	ドーナツ	86
		キャラメル	86
		フライドポテト	85
		ショートケーキ	82
		ホットケーキ	80
		みたらし団子	79
		クッキー	77
		ハチミツ	75
		メープルシロップ	73
		クラッカー	70
		カステラ	69

たんぱく質

次にたんぱく質です。たんぱく質には癌を悪化させる種類とあまり悪化させない種類があります。例えば牛乳に含まれるカゼイン蛋白は癌を悪化させやすい蛋白質の一つです。「The China Study(邦題：葬られた「第二のマクガバン報告」、グスコ出版)」にあるように、動物実験でタンパク質を増やすと癌が増えやすくなるという報告があります。特にカゼインたんぱくを多く摂ると癌が増えるという研究結果があります。逆に小麦粉のたんぱく質であるグルテンを多く含む食べ物を与えてもあまり癌が増えない研究結果になっています。

一般的に言うと、肉や牛乳のカゼインたんぱくや卵の黄身に含まれる蛋白質は癌を増殖しやすくする可能性があります。それは最初に挙げた科学的な根拠でも様々な癌で肉類を増やすと癌になる可能性が高くなり、しかも癌が悪化しやすくなることからわかります。逆に植物性のたんぱく質や牛乳のホエイたんぱく、卵の白身の蛋白質はあまり癌を増やさないとされています。

肉、乳製品、卵は控える

あぶら

あぶらにも癌を増やしやすいいあぶらと、増やしにくいあぶらがあります。あぶらは量だけで言うと現代の日本では不足している人はほとんどいません。ただし、「必須脂肪酸」と呼ばれる、体で作り出せないために食べなければいけないあぶらの一部が不足している人は多くいます。オメガ3脂肪酸というあぶらで、亜麻仁(アマニ)油やエゴマ油、サバやサケやサンマに含まれるDHAやEPAがこれにあたります。その他のほとんどの油や脂は飽和脂肪酸やオメガ6系脂肪酸と呼ばれる成分を多く含み、このオメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸のバランスが悪いために血管内の炎症が悪化しやすくなったり、血がドロドロしやすくなり、免疫力を落とし、癌を増やしやすくなります。

サプリメントは私はあまり勧めませんが、このDHAやEPAのサプリメントはお勧めです。というのは、魚を多く摂ると工業廃棄物の有機水銀も多く体内に取り入れることになりますが、サプリメントでは有機水銀を除去しているものもあるため、DHAやEPAはサプリメントで摂っても良いと思います。

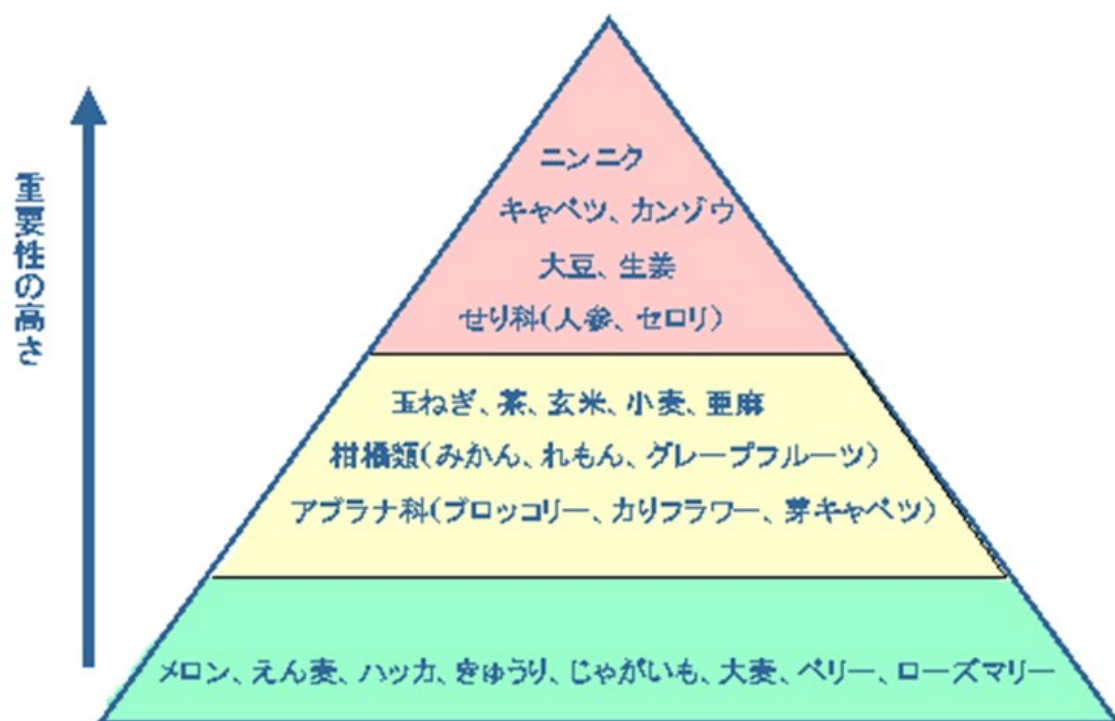
ただし、バランスが重要で、オメガ3脂肪酸ばかり取りすぎると血がサラサラになりすぎて出血しやすくなります。北米のイヌイットは海藻やサケなどを多く食べるためDHAやEPAを摂り過ぎてバランスが崩れているために、脳出血で50代から亡くなる人が多くいます。

私がサプリメントを勧めていないのは、体にはとてもたくさんの種類の栄養が必要だからです。私はよく、体の健康をオーケストラが奏でるハーモニーに例えます。一つの栄養、例えるならピアノだけやバイオリンだけでは美しいハーモニーは奏でられません。たくさんの楽器がバランスよくそろって美しいハーモニーが奏でられます。とてもたくさんの栄養を摂るためには、特に野菜や果物、海そう、豆、きのこ、穀類などの種類を多く摂ることが大事だと思っています。逆にはじめの表にあるように特定の種類のサプリメントだけでは癌を増やす可能性があります。

油の種類にも気をつける

その他の栄養素

がん予防に効果のある可能性がある食べ物として1997年にNIH(国立衛生研究所)からピラミッド型の食べ物の表が発表されました。癌予防の効果の一番高いグループにはセロリやにんじん、にんにく、キャベツや甘草(漢方で多く使われる食べ物)などがあります。



がん予防の可能性のある食品

そのほか体の酸化を防ぎ、癌を悪化させない成分として、抗酸化作用のある植物のファイトケミカルやビタミンC、Eなどがあります。このファイトケミカルというのは、トマトのリコピンやぶどうのポリフェノール、ブルーベリーのアントシアニンなどのことです。「ファイト」とは「植物の」、「ケミカル」とは「化学物質」、つまり「植物にしかない化学物質」という意味で、体が酸化しないように体調を改善してくれます。ビタミンCはイチゴやキウイフルーツ、みかんなどの柑橘類、じゃがいもに多く含まれ、ビタミンEはナッツ類などに多く含まれています。

体の炎症を改善させる食べ物としてウコンのクルクミンには強力な抗炎症作用があります。さらに魚の油にも炎症を改善させる作用があります。これらの食べ物はとくに肥満、糖尿病、高コレステロール血症で血がドロドロしている人は積極的に摂ることをお勧めします。

体の免疫力を上げる食べ物としてはにんにくやショウガ、きのこ類や海そうなどがあります。きのこのアガリクスや霊芝、海そうのフコダインなどは癌に効果のある食べ物として雑誌やテレ

びで紹介されていて、覚えている人もいるかもしれません。しかし、先程のサプリメントと同様に、私はこれだけでは不十分だと思っています。普段の食事で癌を悪化させやすい食べ物を摂っているため、これらの癌を改善させる可能性のある食べ物を食べていても良くならないという人がたくさんいます。普段の食べ物で癌を悪化させるものばかり食べていたら、車で例えると思いきりブレーキを踏んでいるようなもので、癌に効果のある可能性があると言われていているサプリメントを摂って癌を改善させるアクセルを踏んでも、同時にそれ以上のブレーキを踏んでいるため前に進まないのです。これでは良くなりません。

血糖を上げにくくする食べ物としては、菊芋やコタラという葉がありますが、食物繊維は全般に血糖を上げにくくする食べ物です。

癌の増殖因子に働きかけて、癌を大きくしにくくする成分をもつ食べ物があります。たとえばウコンは45種類の増殖因子の働きを抑え、ぶどうは34種類、緑茶は13種類の癌の増殖因子の働きを抑え、アザミやショウガ、ザクロにも癌の増殖因子を抑える働きがあると報告されています。癌の増殖因子は20世紀後半に注目され、最近10年ほどで盛んに研究され、分子標的薬として様々な薬、例えば腎癌や乳癌や肝臓癌などで使われています。しかし、これらの薬を使っても改善はしません。悪化するのを遅らせるだけです。これらの薬は主な1種類の癌の増殖因子を抑えるだけで、その他の増殖因子は抑えないために、大きくするのを遅らせることはできても、改善はしないのです。

後で詳しくお伝えしますが、精神状態も癌の改善と関係があり、精神を安定させる食べ物としてセロリがあり、その他のアロマ、ラベンダーなども精神状態を落ち着かせストレスを減らすためには効果的です。

注意しなければいけないのは、ビタミンやファイトケミカル、酵素と呼ばれる成分は熱に弱く、熱を加えることで効果が弱くなるので、できれば野菜や果物を生で食べることをお勧めします。

お勧めの食べ物は色の濃い野菜や果物、うこん、しょうが、にんにく、きのこ、海そう

4、癌を悪化させる生活習慣

癌を悪化させる生活習慣としては、**運動不足**と**ストレス**が多い状態があります。

定期的な有酸素運動は体の炎症を改善させ、血糖値を落ち着かせ、免疫力を上げ、食欲をあげます。進行癌では食事が摂れなくなることが多く、食事が摂れないと栄養状態が悪くなって余命も短くなってしまいます。運動をすることで、まずは日中起きて夜間によく眠る「バイオリズム」という体のバランスを整えることができ、さらに抗ストレスホルモンであるセロトニンという物質が体の中に分泌されて、ストレスに強い体を作ります。

このセロトニンというストレスに対抗するホルモンを増やすには、しっかり食べ物を何度もよく噛んで食べる、瞑想するなどの方法があります。癌で体がだるいからと寝てばかりいると、体のリズムであるバイオリズムも崩れ、夜間に眠れなくなり、食欲もわかなくなり、日中もぼーっとしてしまいます。これは癌が進行している危険信号です。

運動については経験のある指導者の方の指示に基づいて行うことをお勧めします。

ストレスも癌を悪化させやすくします。一時的なストレスは問題ありませんが、ストレスが慢性的に多い状態だとストレスホルモンが出てきて、体を酸化させ、血をドロドロにし、血圧や血糖を上げて癌を増やしやすくします。ドロドロの血液では免疫力も弱くなり、癌を大きくしやすくなります。また、ストレスを受けると腸内の悪玉菌が増え、腸内環境が悪化します。すると免疫力が落ちたり、血液がドロドロになりやすくなります。

ストレス解消には、運動や瞑想をすることの方が良いでしょう。さらに後で出てくるサイモン・トン療法という心理療法、精神状態の治療を行うことで改善することが多いです。

ストレスについては、私が勧めている「6つのストレス撃退法」があります。

①忘れること

まず最初は忘れることです。寝たり、他の事を考えたりすることで忘れます。あることを無理やり忘れようとしても、かえってそのことに集中する場合がありますが、その時は他の事（運動、家事など）を行ったり、瞑想して考えを自然に放っておくことで忘れるようにします。

昔、テレビで流行った「一休さん」という番組のモデルとなった一休禅師の話でこういったものがあります。

老人になった一休禅師とその弟子とが道を歩いていました。ある食べ物屋の前を歩くと食べ物の良い匂いがしてきたので、一休禅師は「いい匂いだ」とつぶやきました。弟子は少し後になって、先程の食べ物の匂いに「いい匂いだ」と言ったのは、禅の精神に反する欲を抱く不謹慎な発言だったと思い出し、一休禅師に「いい匂いとは不謹慎ではないですか」とききました。すると一休禅師は「まだそんな事を言っているのか。その思いは食べ物屋の前に置いてきた」と話しました。そのぐらい良い思いも悪い思いも、すぐにその場に置いてこられるようになればストレスは少なくなります。

②感じたくない感情の敷居を高くすること

ストレスの基準を決めているのは我々自分自身の心です。

例えば会社をクビになった場合でも、「仕事もクビになり、もう人生に全く希望を持てな

い」と思うか、「これからはもっと自分の好きなことができる」と思うかは、人によって違います。この違いはストレスの違いに直結してきます。

私たちは毎日、さまざまな刺激に対して何らかの反応をしています。刺激と反応の間には、私たちが今まで行ってきた習慣や考え方が、意識的にしろ、無意識的にしろ、大きく影響してきます。

しかし、その反応と刺激の間にある「信念」「考え方」、「反応する習慣」に注目すると、刺激から反応する結果を変えることができます。

例えば、私たちには感じたくない感情というものがあります。退屈、つらい、さびしい、楽しくないなどです。

誰とも話をしない時間が1時間あるだけでも寂しいと考える人、そんな信念や考え方ができている人がいます。しかし、「寂しい」というような感じたくない感情をどうして感じてしまうのかをちょっと立ち止まって考えてみることで、この考え・信念を変えることができます。

この人は「1時間、誰とも話をしなければ寂しい」と自分で勝手に決めつけているだけなのです。それを変えて「(1時間ではなく)1週間、誰とも話をしなければ寂しい」と変えるようにします。こう変えてしまえば、1週間、誰とも会話しなないというのは現実的にかなり難しいので、寂しさを感じることは減多になります。

このように「感じたくない感情の敷居を高くする」ことで、感じたくない感情を感じにくくすることができるのです。

③感じたい感情の敷居を低くすること

逆に、わたしたちには感じたい感情もあります。例えば嬉しい、幸せ、楽しいなどです。

私たちは幸せを感じるためには宝くじが当たったり、みんなから尊敬されたり、夫や妻、子どもが自分の思い通りに動いてくれたり……などと勝手に決めつけているかもしれません。

しかし、多くの子どもは普段と一つでも違うことがあるだけで、そのことを楽しんだり、はしゃいだりしています。つまり、感じたい感情も、自分の考えや信念まで考えることによって変えることができるのです。

日本に住んで水や食べ物の心配をせず、飢えることがないことは幸せなことです。しかし、それに慣れ、当たり前と思ってしまうと、そのことに対するありがたみもなくなります。当たり前と思っていることをありがたいと思えるかどうか、自分の心次第です。「感じたい感情の敷居を低くすること」で、感じたい感情を感じやすくすることができるのです。

④物も人も常に姿を変えていると理解すること

次に意識すべきなのは「物も人も常に姿を変えている」ということを理解しておくことです。

例えば、陶器やバッグ、時計などいつかは壊れます。動物や人間もいつかはその命を終える時が来ます。そのことを忘れて、物が壊れた時にいつまでも嘆き悲しむことは、心を病気にしてしまいます。自然界のものは皆、大きな木であっても常に種から大きくなり、いつかは枯れるというように、流動的で永遠なんてものはありません。

⑤パターンの中断

日常を過ごしていると、どうしても悪いことが続くということがあります。そんな時は思考も悪循環になっていくものです。

そういう時には、一度、思考をリセットしましょう。「パターンの中断」を行うのです。この時には好きな音楽や映画、本などを日頃から選んでおき、見たり聴いたり読んだりしましょう。そうしてマイナス状態にいるパターンを中断し、ゼロまで戻しましょう。アロマやお風呂、マッサージなども有効です。

⑥感謝と笑顔を忘れないこと

最後は「感謝・笑顔」です。

これは最大のストレス撃退法であり、免疫を活性化し、風邪や病気にかかりにくくしてくれます。

私たちが感謝すべきことは、世の中にあふれています。例えば、服は自分で最初から作るわけではありません。最初から作ると多くの時間と労力がかかります。電気や水などのインフラ、車や電車などの移動手段、食べ物も同じです。自分で作っていないのに、格安で手に入ります。それはだれか他の人がつくってくれている「お陰」だからです。

これが当たり前になると感謝の心を忘れます。自然災害などで電気や水道が止まったり、電車が使えなくなったり、食べ物が少なくなったりすると不便な生活になり、ありがたく感じます。

友人や家族も同じです。普段から「当たり前」ということを意識し直すことで、感謝を思い出すことができます。

何も楽しくないのに笑えないと言う人がいます。最近の脳科学では相矛盾する二つの感情、例えば「幸せ」と「不幸せ」というのは同時に感じることはできないと言われています。楽しくなくても笑顔を作ることで、脳が錯覚して楽しくなるのです。まずは、鏡の前で練習しましょう。

ここで少し想像してみてください。楽しくなさそうな人と、楽しそうな笑顔の人がいたとき、あなたはどちらの人に話しかけたいですか？ 答えはもちろん決まっていますよね。

笑顔であれば、人から話かけられやすくなります。笑顔をもらうと気分が良くなります。そして、その良い影響が周りに広がっていきます。誰かに感謝をすると、感謝された人は嬉しくなって誰かをほめたり、感謝したりして、笑顔を伝染させます。

反対に誰かを怒ったりした場合には、怒られた人は面白くないので、人や物に八つ当たりをしたり、暴飲暴食などで自分を傷つけたりするかもしれません。

さらに、笑いにはNK細胞を活性化し、癌を改善させる可能性があります。お笑いやコメディの映画、ドラマを毎日たくさん見ることもお勧めです。ストレスのある「不快」な状態でなく、楽しい、面白い「快」の状態であればあるほど自然治癒力は増します。

以上のようなストレス管理、さらに言うと気持ちを快い状態にすることは免疫力にとってとても大事です。

5、癌治療で長い歴史と数多くの実績のある「ゲルソン療法」

抗癌剤や放射線治療をせずに、食べ物とサプリメントで癌を改善する「ゲルソン療法」という治療法があります。こうした治療法は自然療法と呼ばれます。日本で百人以上、アメリカでは数千人がこの方法で医師に見放された進行癌や末期癌を改善させています。例えば、日本では、精神科医の星野仁彦先生が肝臓に転移を伴った大腸癌を、内科医の渡辺勇四郎先生が進行前立腺癌をこのゲルソン療法で改善させています。

1881年にドイツで生まれたマックス・ゲルソン博士が医者になったあと、自身が頭痛に悩まされたことが、この食事療法（ゲルソン療法）の始まりでした。ゲルソン博士は週に3回は頭痛で仕事が出来ないほど、ひどい頭痛をもっていました。教授や有名な医者にも相談しても「治らない」と言われたゲルソン博士は、様々な文献を探した結果、食事で頭痛が改善させるというイタリアの小さな文献を見つけました。最初はあまり信用していませんでしたが、他に改善する方法がないのでその食事療法を試してみました。塩を使わずに果物や野菜を中心とした食事に切り替えると、頭痛は次第に改善していきました。

そして、その方法を同じく頑固な頭痛で悩んでいる人に指導し始めたのですが、食事療法を開始した人の中に頭痛だけでなく、当時は不治の病であった皮膚の結核が改善する人が出てきました。皮膚の結核が改善するのであれば肺の結核も改善するのでは、ということで肺結核にも食事療法が行われ、不治の病だった結核を90%以上の高い確率で改善させました。さらに、結核と癌を併せて患っていた人も改善し始めました。

この頃に第二次世界大戦が起き、ユダヤ人であった博士は、1938年、アメリカへ移住し、アメリカで医療を始めました。結核や癌を改善させる方法をさらに研究していったのですが、この評判を快く思わない西洋医学や製薬業などの人々から妨害を受けるようになりました。本の執筆原稿がなくなったりすることもありました。結局、アメリカではゲルソン療法は正規の医療とみなされませんでした。現在、ゲルソン協会はアメリカ・カリフォルニア州のサン・ディエゴにあり活動していますが、ゲルソン療法を行う病院はアメリカではなく、カリフォルニア州の隣のメキシコ・ティファナにあります。

日本では今井光一という健康のジャーナリストがゲルソン医師の書いたゲルソン療法の本を翻訳し、星野仁彦先生、渡辺勇四郎先生などが実際に自身で患者を指導し、進行大腸癌や進行前立腺癌を改善させています。そのほかゲルソン協会から認定を受けている氏家京子さんという人がHSTという資格を持ち、自宅でのゲルソン療法の環境を整えてくれるお世話や調理方法を教えてくれます。必要な物品、有機野菜やジュース、サプリメントなどは医聖会という会社で多く販売されています。

ゲルソン療法は病気、特に癌の原因として「栄養の欠乏」と「毒」の2つを挙げています。例えば前者は白米や加工食品などの三大栄養素以外の栄養の少ない食事を多く食べている場合、後者は農薬や、最近では印刷業者が扱う化学薬品で胆嚢癌が労災認定される場合などが代表です。

ゲルソン療法は「豊富な栄養補給」と「解毒」を目標に以下のことを行います。

①ジュースを1時間ごとに1日12杯

ジュースは人参ジュース、葉物野菜のジュースなどです。ミネラルやビタミン、ファイトケミカル、酵素などの栄養を効率的に摂るためにジュースという形で摂ります。ジュースにはミネラルが豊富に絞れ、酵素などの栄養を損なわないノーウォーク・ジュースが勧められています。

②食事は無農薬野菜・果物とオートミール、ジャガイモなど

野菜や果物の中には制限があります。たとえばキュウリや、いちごやブルーベリーなどのベリー類、パイナップルなどは禁止されています。

主食はオートミールやジャガイモで、ほとんどは生野菜ですが、調理してスープにしたヒポクラテススープなども飲みます。

③コーヒー浣腸

コーヒー浣腸を行うことで肝臓の機能を改善させ、解毒化を促します。

④その他のサプリメント

食事だけで補えないビタミンやCoQ10（補酵素Q10）などのサプリメントも同時に摂ると効果が高いと言われています。

このような方法で進行癌や末期癌を改善させています。

このゲルソン療法は癌だけに対する療法ではありません。これらのジュースやコーヒー浣腸で栄養を補給して解毒を進めることで、弱っている体の様々なシステム(免疫システム、ホルモンシステム、臓器システムなど)を改善させ、その結果として癌が改善します。なので、この治療を行うと高血圧や糖尿病、頭痛、アレルギー、皮膚病などの様々な病気が改善していきます。

食事に大きな制限がありますが、抗癌剤を使いたくない人や進行癌で抗癌剤や放射線などを使ってもあまり長生きが見込めない場合にはお勧めです。

私は2014年の5月にアメリカにあるゲルソン協会での医師向けの研修に行ってきました。日本では2014年6月現在、3人しかこの研修を受けていません。

クリニックでゲルソン療法の相談、指導を行っています。隣のカフェではゲルソン療法の食事ができ、料理の指導もできます。興味ある方はお問い合わせください。

6、癌の心理療法「サイモントン療法」

癌を悪化させる条件にストレスがありますが、癌を改善させる条件にはストレスとは逆の「希望」や「信念」があります。

サイモントン療法という心のケアをする心理療法があります。薬などを使わなくても進行癌が改善したり、余命が伸びたりしている実績があります。例えば、乳癌の人が心理療法を行い、グループで話をした人たちはそれを行わなかった人たちに比べて、余命が倍に伸びたという報告があります。

アメリカのサイモントン博士(1942～2009)は元々、放射線治療を行う医師でした。しかし、彼が放射線治療を行うなかで、同じ場所の癌の同じ状況(病期)であっても良くなる人と良くならない人がいることを疑問に持ち、その違いはなんだろうと研究し始めました。そして結果として、治る人には「希望」と「信頼」が重要なキーワードとなっていることを発見しました。

1972年から放射線療法に加えて心理療法を開始し、彼の最初の患者さんは劇的に改善しました。喉頭癌で飲み込みもうまくいかずに余命2ヶ月と宣告されていたにもかかわらず、放射線治療と心理療法を行い、4週間後には癌が消滅したそうです。その後も心理療法で多くの癌の人を治癒させて来ています。平均すると、一般的な癌センターでの生存期間の2倍も長くなったということで、1989年に「ランセット」という一流雑誌に掲載されました。

サイモントン博士は体の内側からの自然治癒力を高める方法を探して、瞑想やビジュアライゼーション(イメージ療法)、ポジティブ・シンキング(積極的思考)、東洋哲学、シャーマニズム、火渡り、シルバ・メソッドなどの数多くのアプローチを学んで、それを治療に取り入れました。

まずは深呼吸や瞑想の練習をすることから始まります。呼吸はとても大切で、呼吸だけで交感神経と副交感神経のバランスを整えたり、崩したりすることができます。

そして、イメージ療法です。以前は「癌細胞を白血球がミサイルなどの道具で攻撃して破壊する」という過激なイメージをしていたようですが、最近はもう少し穏やかになっているようです。癌は私たちの体のなかで毎日1000個から10000個はできているという話がありますが、99.99%以上が癌にならないのは、私たちの体の免疫力などが働いているからです。癌というと強くて怖いものを想像しがちですが、「癌は弱いもので白血球という免疫の細胞がそれを小さくしてくれる」とイメージすることで自然治癒力が活性化されます。例えば、目の前にある体に良い食べ物を食べて、その食べ物が腸から吸収されて、癌を破壊している様子をイメージすることで、免疫力がアップします。

「信念」では「健全な信念」というものを作るために、紙に「信念」を書き出し、不健全で現実的でない信念を排除して、健全なものを受け入れる訓練を行います。例えば、健康的な食べ物を頭ではわかっているけど食べられない時に、不健全な思考は「健康な食べ物を食べていないので

早死する」、積極的な思考では「健康でない食べ物が多いが私は病気しない」、健全な思考では「私は今の時点では健康的な食べ物が少ないが、だんだん多く食べるように心がけ、体重が落ち、健康的になる」と考え、実際に行動を計画します。

2年間の健康開発プランというもので、生きる目標や遊び、瞑想、栄養、援助、運動などを計画します。

精神的なサポートをするためのシステムも作ります。中心となる援助者(主に配偶者や子どもなど)、家族による援助システム、医療上の援助、セラピスト(心理カウンセラー)などとともに精神的なサポートシステムを作ります。

興味深いのは死についてや、再発についても取り組むことです。

健全な思考かどうかは、モルツビーという人が考えた次の5つの質問をします。

- ・その思考は明らかに事実に基づいているか？
- ・その思考は命や健康を守るのに役立つか？
- ・その思考は自分の大切な目標を達成するために必要か？
- ・その思考は問題や悩みを解決させるのに役立つか？
- ・その思考は好ましい気分をもたらすか？

これらの質問で3つ以上「いいえ」であれば、それは不健全な信念ということになります。

最初の明らかな事実とは、人の意見とは区別して考えるということです。医者が「余命は半年だ」と言ったとしても、それは意見であり、事実ではありません。半年よりも短い人もいれば長い人もいます。それとは別に5年生存率というものもあります。5年生存率が10%あれば、10人に1人は5年以上生きているということです。意見に振り回されずに、意見は意見として参考程度に聞き、事実に注目しましょう。

命や健康に役立たない、目標を達成しない、悩みを解決しない、好ましい気分をもたらさないものは、その考え方を変えましょうということです。

変える時はリラックスして紙に書き出したり、まわりの人にアドバイスを求めたりするのも有効です。アドバイスを求める時は否定的な意見ではなく、前向きな良いアドバイスをくれる人を選びましょう。普段から気分を良くしない考え方が浮かんだ時には、上の質問に当てはまっているか確認しましょう。

サイモン・トン療法協会や認定の講師が日本各地でワークショップなどを開催しています。

<http://simontonjapan.com/>

7、最後に

どうだったでしょうか？

癌で気分はあまり良い状況ではないかもしれませんが、希望と健全な思考、信念を持って、食事を健康的なものに変えていくことで癌を改善させることも夢ではありません。それらを証明してくれているのが最初の数々の研究結果であり、30年以上続けられているゲルソン療法とサイモン療法です。

癌になるということは体が危険信号を発しているのです。食事を中心とした生活習慣が良くない、体そのものに適していない、もしくは大きなストレスがあるのです。けっしてほかの誰かがあなたの体に、良くないものをくっつけるわけではありません。紫外線やタール、PM2.5などは発癌性がありますが、癌が大きくなるかどうかはあなたの体の状態次第です。それに気づいて、生活習慣を改善することで、癌の根本的な原因を改善させることができます。手術や抗癌剤などの化学療法、放射線療法は、残念ながら根本的な治療ではなく、仮に癌が一旦は良くなっても、将来、再発もしくは他の部分に癌が出来る可能性があります。

進行癌から改善した人の中には、癌によって様々なことに気付かされたという人が多くいます。それまで仕事に没頭しすぎたり、ストレスのはけ口としてデザートや体に良くない食べ物を食べ過ぎたり、生活でバランスが崩れていたことに気付かされて、反省し、改善している人がいます。もしこの冊子を読んでもくれた人で、食事を中心とした生活習慣が良くないことを自覚し、それらを改善し、癌が治ってくれば幸いです。

私には目指している夢があります。

それはすべての人が「病気知らず」に生きる社会をつくることです。それは、自然に近い食事を食べ、適度な運動をし、明るく前向きに生き、ストレスもかかり過ぎないように自ら管理することで実現できると信じています。

そのためには、まずは世の中の食事から変えなければいけません。今は食事がどんどん間違った方向へ進んでいます。それによって、日本では2人に1人が癌にかかり、3人に1人は癌で死ぬ時代になりました。しかし、アメリカでは食事の間違いが1980年代から指摘され、「5 a day」キャンペーンと呼ばれる、果物や野菜を多く摂る啓蒙活動が増えて、代替療法と呼ばれる手術・抗癌剤・放射線治療以外の治療を選択する人が増えてきた影響で、癌での死亡数が減ってきています。

自然に近い食事に変えていくことは、私たちの体だけでなく、地球を汚さないことにも繋がります。例えば、食肉として牛を育てる時には、1キロの食肉ができるまでに8キロ～25キロ程度の飼料が必要になります。肉を食べることを少なくすることで、飼料を作る必要性が減り、飼料を作るために環境破壊となっている焼畑農業などをこれ以上行わなくても、食べ物が足りるように

なります。温暖化の原因となるメタンガスの半分以上は家畜から出されているという報告もあります。つまり、食べる肉や乳製品などを減らせば、環境破壊も減り、子どもたちによりきれいな地球を残せるようになるのです。飼料ではなく、人間の食糧としての野菜や果物、穀物などの栽培に切り替えれば、飢餓の軽減にも役立ちます。

肉を食べることを減らすことによって、健康が増進され、飢餓が減り、地球環境もよくなると考えられるのです。

そして、このような体に適した食べ物、ストレスの少ないコミュニティを作って、それが世界的に広がっていけば、たくさんの人が、病気の少ないすばらしい人生を過ごせるようになるのです。

8、引用文献、参考文献

Life Over Cancer

Keith I. Block 著

ゲルソン療法 がんと慢性病のための食事療法

シャルロッテ・ゲルソン、ベータ・ビショップ 著、氏家京子 訳

がん治療への道ーサイモントン療法の新たな展開

O.カール・サイモントン、リード・ヘンソン 著、堀雅明 訳

アメリカはなぜ「ガン」が減少したか

森山 晃嗣 著

続・アメリカはなぜ「ガン」が減少したか

森山 晃嗣 著

GI値の表：<http://tamagoya.ne.jp/potech/gi.htm>

ゲルソン療法、氏家京子さんのホームページ：<http://gerson-jp.jimdo.com/>

ゲルソン療法、医聖会のホームページ：<http://www.iseikai.com/>

サイモントン療法協会：<http://simontonjapan.com/>

※本冊子の情報は必ずしも個人の病気の改善を保証するものではありません。本冊子の情報によるいかなる結果、責任については負いかねます。あらかじめご了承ください。