

## 病気にならない生き方 癌で死なない食べ方

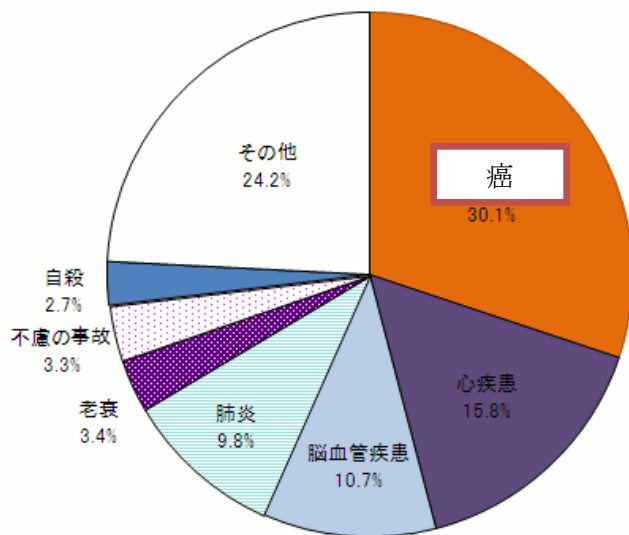
厚生労働省の人口動態統計によると 2009 年度年間死亡者数は 114 万 1865 人で、癌で亡くなった人は 34 万 4105 人、3 割に達します。日本人の **2 人に 1 人は癌にかかり、3 人に 1 人は癌で亡くなっています**。

1980 年、癌による死亡者数は死因の第 2 位で 16 万人でしたから、この **30 年間に 2 倍に増えたこと** になります。心疾患や脳血管疾患が横ばいになっているのに比べると急増です。残念ながら、これは先進国では日本だけにみられる傾向で、欧米各国では減少に転じています。特にアメリカでは 30 年以上も前から医療における「食事と栄養」の重要性を見直し、病気治療に「医科栄養学」を積極的に取り入れてきました。

今回は、『**ガンが消える食べ方 ガンを防ぐ生き方**』  
済陽高穂（わたようたかほ）（静山社文庫）からご紹介  
します。ご興味を持たれた方は是非ご一読下さい。

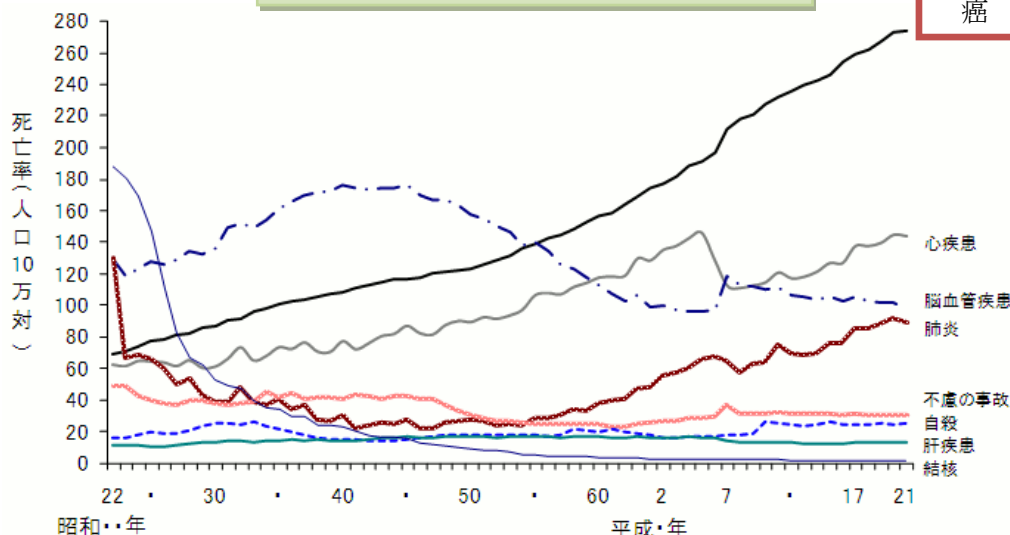
日本人の死因

(厚生労働省 平成 21 年人口動態統計より)



日本人の死因別死亡率の年次推移

(厚生労働省 平成 21 年人口動態統計より)



癌

1981 年、アメリカ国立癌研究所のドール博士が大規模な疫学調査を行い、「**癌発症の原因の 35% は食事、30% は喫煙にある**」という発表をしました。これは、**癌になる原因は遺伝や運命だと諦めるのではなく、食習慣や生活習慣を変えることで防げるし治せる**という、画期的な研究結果でした。ところが日本は残念ながらここで大きく立ち遅れ、食事療法に積極的

に取り組むことなく、癌医療に停滞を招いてしまいました。

済陽高穂先生は、消化器外科の専門医として多くの癌患者さんの手術を手がけてきましたが、10 年

ほど前にその治療実績を追跡調査した結果、手術が成功した患者さんたちのその後の5年生存率が52%しかないことに大きなショックを受け、以後食事療法の研究を重ねてきました。

濟陽先生の癌治療の基本方針、現代医学の最先端の治療と食事療法との「併用療法」で44人の3年間の追跡調査で再発率は6.8%でした。先生がこれまでの経験から強調しているのは、**進行癌でも晩期癌（いわゆる末期癌）でも、再発しても、全身に転移しても、諦めてはいけない**ということです。他の病院でさじを投げられたような、ほとんど望みのない患者さんでも「濟陽式食事療法」でみるみる改善するのを目の当たりにしてきたからです。

それでは癌にかかっていない人にとっては関係のない話でしょうか。

癌検診の結果が「異常なし」だとしても、人間の体には小さな癌細胞があちこちに発生しています。最近の研究では1日数千個もの癌細胞の芽のようなものが発生していることが分かっています。ただし人間の体は六十兆個もの細胞で出来ていますから、6000個の癌細胞が出来たとしても100億分の1に過ぎません。免疫システムが簡単に退治してくれます。しかし、悪性で進行の早い癌が一定以上成長し、放置された場合は、体内の免疫システムで抑え込むことが難しくなります。ですから定期的な癌検診による早期発見、早期治療も不可欠です。誰でも癌細胞と全く無縁でいることなど不可能で、癌細胞があっても発症させない、発症してしまったら増殖を抑えて撃退することが大事です。

では、その「濟陽式食事療法」を紹介します。

### ① 塩分制限・限りなく無塩に

塩分は胃壁の粘膜を荒します。塩分摂取が過剰であるほど胃壁の荒れはひどくなります。そうになると胃は修復を繰り返さなければなりません。胃壁の修復は細胞が分裂して新たな細胞を作り出すことで行われますが、ごく稀にエラーが生じます。これが原因で細胞に微細な傷がついて癌化の引き金となります。さらに荒れた胃粘膜には胃潰瘍や胃癌の元凶、ピロリ菌が好んで棲みつきます。棲みついたピロリ菌がさらに胃粘膜を荒し、胃は修復に追われ、またピロリ菌に含まれる発癌遺伝子が組み込まれます。この悪循環を断つには大元の塩分の過剰摂取を断つ以外にありません。

以前秋田県は脳卒中など脳の血管障害による死亡率が全国一でした。1968年、県は「塩分摂取量半減」運動を展開し2006年には塩分摂取量半減の目標を達成すると、脳卒中の発症率が半減したのみならず、胃癌の発症率が3分の1（女性は4分の1）にまで急減したそうです。

また、塩分過剰摂取は細胞の内側と外側のミネラルバランスを崩して代謝異常を引き起こし、癌細胞の発生と増殖につながります。

「濟陽式」では塩分の摂取は限りなくゼロに近づけることを目指します。体に必要な塩分は、日常的に口にする食品中に十分含まれています。現代人の食環境はちょっと油断すると塩分の過剰摂取になってしまう危険が大きいのです。加工食品、味付けの濃い料理、麺類の汁を飲み干すなどの習慣は塩分過多につながります。

### ② 動物性たんぱく質（四足歩行動物）と動物性脂肪を制限

牛、豚、羊など四足歩行動物の肉は最も控えなければならない食品です。動物性たんぱく質や動物性脂肪と癌発生との因果関係がさまざまな研究、調査から明らかになっています。ハーバード大ウォルター・ウィレット教授は牛赤身肉を毎日摂る人の大腸癌発症率は月に1回しか摂らない人の2.5倍と報告しています。たんぱく質はアミノ酸に分解されてから、また、たんぱく質に再合成されますが、動物性たんぱく質は最も代謝しにくい栄養素で、肝臓に負担をかけます。その処理能力を超えると合成時にミスが起きて癌の原因になったり、肝機能が低下して免疫力が低下、これが癌細胞の発生・増殖を促進してしまいます。

動物性脂肪は中性脂肪やコレステロールを増加させます。増えすぎた中性脂肪は善玉のHDLコレステロールを減らし、悪玉のLDLコレステロールを増やします。この悪玉のLDLコレステロールが血管壁に入り込み、動脈硬化の原因となるのですが、その過程で活性酸素と出会うと、より凶暴な酸化LDLとなります。

魚介類は、イワシやアジ、サバなどの青背魚にはEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富でこれらが中性脂肪や悪玉コレステロールを減少させて血液をサラサラにしてくれます。免疫細胞が活性化されて自然治癒力の向上に効果があります。シジミやアサリ、ハマグリ、牡蠣などの貝類もタウリン、グリコーゲンなどのミネラルを豊富に含み、問題ありません。

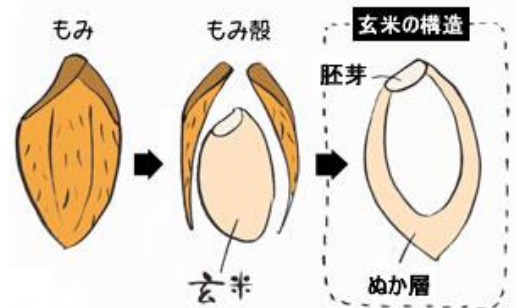
マグロ、カツオなどの赤身魚は酸化しやすいので要注意ですが、サケやカレイ、平目などの白身魚は大丈夫です。

### ③ 野菜と果物を大量に摂る

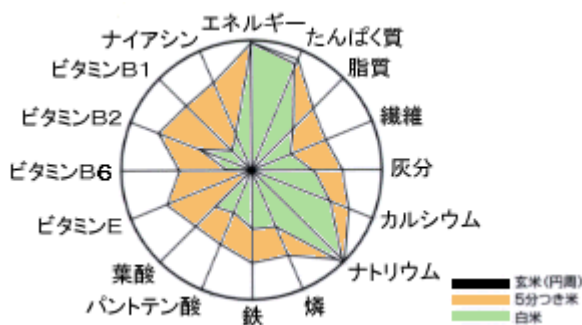
野菜と果物には次の栄養素や成分が豊富に含まれ、体の免疫力を強化して自然治癒能力を高めるのに極めて有効です。

- ◆ ビタミンCやカリウムなどのビタミン、ミネラル。
- ◆ ポリフェノールなどの抗酸化物質。
- ◆ ジアスターゼなどの酵素。

### ④ 主食は玄米や胚芽米に。いも、豆類を積極的に摂る



白米は栄養の抜け殻で、単においしくて口当たりがいいだけの食品にすぎません。精米の過程で白米が捨て去った胚芽やぬか層（果皮、種皮）の部分にこそ、穀物の保有する生命の栄養素が詰まっています。玄米や麦、あわ、ひ



えの五穀米など栄養と抗酸化性分の宝庫です。

### ⑤ ヨーグルト、きのこ、海藻を摂る

### ⑥ はちみつ、レモン、ビール酵母を摂る

### ⑦ 調理にはオリーブ油かごま油を使用

また、トランス脂肪酸はマーガリンやショートニングに多く使われ、スナック菓子、ビスケット、クッキー、ケーキ、食パン、プロセスチーズなどの加工食品、ほとんどの外食産業、ファストフード、チェーン店で広く使われていますが、「悪玉コレステロールを増やして心筋梗塞などの心疾患のリスクを高める」「免疫機能を低下させて感染症や癌になる危険性を高める」「糖尿病発症の危険性を高める」「アレルギーや認知症の発症を促進させる原因になる」などの衝撃的なデータが発表され、欧米で大きな話題になりました。「狂った脂肪酸」と言われています。

### ⑧ 自然水を飲む

また、お茶（緑茶）には抗酸化作用の強いカテキンが豊富に含まれ、抗癌効果のあるビタミンCやポリフェノールも含まれています。コレステロール低下、中性脂肪低下、糖尿病予防、インフルエンザ予防、食中毒予防の効果もあるようです。

その他、**禁煙は当たり前の前提**に、節酒、「腹八分目」、快眠・快便・入浴・運動の習慣を身につけましょう。

私は健康食が好きなのではありません。

自分の運命は自分の意思である程度コントロールできるという考え方が好きなのです。

- ◆ 日本臨床歯周病学会会員
- ◆ 日本口腔インプラント学会会員
- ◆ CID(Center of Implant Dentistry) Club Active Member
- ◆ NPO 法人 ADMS 生活習慣病指導医
- ◆ 日本大学松戸歯学部インプラント科研究生

# STAFF ROOM

平野花怜



スカイツリーがライトアップされる！と聞いたので、見学に行きました。

言問橋から見えるスカイツリーは少し小さかったのですが、視界を遮る建物がなく、なかなか良い写真が撮れました。

ついでに浅草寺に立ち寄りました。夜にもかかわらずたくさん人がいて、びっくりしました。

とても寒い夜でしたが、すっかり寒さを忘れてはしゃいでしまいました。

石黒早苗

鴨川シーワールドに遊びに行ってきました。ショーのプログラムがたくさんあり、充実しています。動物達のパフォーマンスは高い知能に感心させられ、可愛らしさには癒されます。中でもシャチのショーの迫力はすごかったです！

屋内にある展示も素敵なエリアがありました。熱帯のサンゴ環礁を6つのエリアで再現した「トロピカルアイランド」です。色とりどりのきれいな魚がたくさん泳いでいて、幻想的な世界が広がっています。海の中に立っているような不思議な感覚になりました。

ちょっとした遠出で、1日楽しめました♪。



↑ シャチのショー



↑ 氷に張り付いているペンギン

**綾瀬駅徒歩3分 駐車場無料**

診療時間

平日 9:00～13:00

14:30～19:00

土曜 9:00～13:00

14:30～17:00

休診日 水・日曜、祝祭日

電話・FAX (03)3620-1212

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 3-6-4

E-mail [aihrdc@lemon.plala.or.jp](mailto:aihrdc@lemon.plala.or.jp)

ホームページ <http://www.aihara-dental.com>

**ホームページでは随時ブログを更新しています。また、1月11日よりホームページをリニューアルしていきます。是非ご覧ください。**

