



それ、ウソです  
丸山寛之(医療ジャーナリスト)

第30回  
“自立”的誤解

丸山寛之 プロフィール

NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。著書『がん』(いい病気)(マキノ出版)『読むサプリ』(明拓出版)のほか、「この酔狂な医者たち」「名医が治す」など。雑誌『壮快』に「名医に聞く」、地方新聞16紙に「健康歳時記」を連載中。



クッパはホントに病気なんだ。ゲームのない合宿生活で、やつは初日から、動悸、息切れ、不眠、手の震え……と自立神経系の異常を訴えていた。(花形みつる「ゴジラの出そうな夕焼けだった」)

「自立神経」なんてモノはない。それを言うなら「自律神経」だ。だが、このマチガイはけっこうあちこちで目につく。ずいぶん以前の話だが、中島らもの小説「今夜、すべてのパーで」の中にそれを見つけて、おせっかいな指摘を読者カードに書いて送ったら、「再版で訂正します」と、丁寧な礼状をもらい、よい本にはよい編集者がついているなど感心したことがある。

自律神経は、体のさまざまな臓器や器官のはたらきを(意志とは関係なく)自動的に調節している。早い話、夜眠っているときも息をし、心臓が動き、生きていられるのは、自律神経のおかげである。

自律神経には、交感神経と副交感神経があり、たがいに相反する作用をし、必要に応じてどちらかの作用が強くなって臓器や器官のはたらきをコントロールする。

たとえば、運動するときは交感神経が優位になり心臓の拍動が速くなる。休むと副交感神経が優位になり心臓の拍動が遅くなる。前者はアクセル、後者はブレーキの役目

をしながら、体の状態をバランスよく保っている。

ところが、このしくみが乱れると、体と心に多種多様な不調が起こる。自律神経失調症だ。その最大の原因はストレスだ。現実生活のなかで生じるさまざまな心理・社会的ストレス(組織内での対人葛藤、親子関係のひずみ、夫婦間の欲求不満、嫁姑の問題など)がからんで、自律神経のバランスが崩れる。

半面、そうしたストレスとは無関係の(言い換えると原因不明の)自律神経失調症もけっこう多く、体質によると考えられている。

一で、どんな症状が現れるか? なにしろ自律神経は全身いたるところに行き渡っているのだから、ありとあらゆる症状が現れる。

最もよく認められる症状としては、動悸、息切れ、めまい、頭痛、頭重、全身倦怠・疲労感などがひとつだけではなく、いくつも組み合わせられて現れる。

胃腸の症状、心臓の症状、呼吸器の症状などが重なり合っている、それらの臓器自体にはなにも異常は認められず、ハッキリしないので「不定愁訴」と呼ばれる。

更年期障害とか身体表現性障害と呼ばれる病態(病気の状態)も、広義の自律神経失調症といえる。受診は、心療内科や精神神経科がよい。



～やってみたい習いごと編～



沖知美

筋肉のない私は、加圧トレーニングをしたいんです。一度体験したのですが、短時間で筋肉がついて、成長ホルモンも出るから肌にも良いとか。今、一緒に行ってくれる人を探してるんです。ただ、社長には「加圧の前に料理を習いなさい」と言われてます(汗)。



実松千恵子

子どもの頃、音楽室や体育倉庫にあった大太鼓を叩くのが好きで…最近、和太鼓を習いたいと思うんです。調べたら、サークルもありました。会社帰りに公民館とかで練習して、地域のお祭りに出れたりしたらいいなあももちろん、ハッピーで(笑)。



重富幸治郎

字が上手くないのが、ちょっと悩みです。字に仕事ぶりが表れるんじゃないかと思って、書類を書く時には、すごく丁寧に気を付けて書いてます。そろそろペン習字とか習って、キレイな字をスラスラ書けるようになりたいです。



印藤晋一郎

最近、本を読むのがだいぶ遅くなってしまってます。だから新聞に載っている速読トレーニングの広告とか気になりますね。特技が速読だったら、たくさん本が読めるだろうな。1週間に1冊、本が読めるような生活って憧れますね。



わが社では健康診断の時期を迎えます。この一年、いろいろなダイエット法を見聞きました。ゴムバンドダイエット、骨盤ダイエット、黒豆ダイエットetc…。そして毎回驚くようなダイエット法を教えてください。この時期に焦っている姿は本当にいいです(笑)。なにはともあれみんな健康でありますように!(沖)



株式会社 オルティック

〒810-0001 福岡市中央区天神2-8-41 福岡朝日会館11階  
TEL.092-737-2128 FAX.092-737-2137  
http://www.ortic.co.jp

# 月刊 つはさ



あなたと、あなたのお店を訪れるお客様の健康のために、お役に立てたら幸いです。

2010年5月号

## ライバルの意味…それは競争相手ではなく、戦友だと思いたいです。



あなたには、ライバルと呼べる人がいますか? そもそも、ライバルってどんな存在なのでしょう…フィギアスケートの浅田真央選手とキム・ヨナ選手は「永遠のライバル」と呼ばれたりしますね。先日、テレビで「浅田真央はなぜ、オリンピックで金メダルを獲れなかったのか?」という特集があり、とても勉強になりました。結論から言うと「勝ちにこだわりすぎた」のだそうです。自分の演技の直前にキム・ヨナ選手がパーフェクトな演技をしたので、浅田選手は「キム・ヨナに勝つしかない」と強く思いました。そして「このジャンプを決めたら、何点取れるだろう?」と思った瞬間に体勢を崩してしまったのです。

本来、人間の脳は、共存・共栄のために働く時に最大の能力が発揮できるものなので、相手を攻撃しようという気持ちが強く働きすぎると、十分な能力が発揮できなくなるのだそうです。つまり「あの人に勝ちたい」と意識して頑張っても、自分の最大能力は引き出せないということなのです。

私には、本音で話せる女性経営者の友人がいます。業種は違うのですが、彼女のなにげない言葉にすごく刺激を受けます。二人で約束していることは「相手がダメだと思った時は、はっきり言おうね」ということ…仕事の厳しさを知っている相手と話していると、自分のやり方について考え直せたり、勇気が湧いてきたりします。相手を蹴落としたいという対象ではなく、共に成長できる戦友のような存在がいてくれて本当に良かったと、しみじみ感じている今日この頃です。

株式会社ORTIC  
代表取締役  
印藤 晴子





# ガンを防ぐ食事法、教えます！

2人に1人はガンにかかり、3人に1人はガンで亡くなるという時代。ガン手術の執刀医として第一線で活躍されている<sup>わたようたかほ</sup>濟陽高穂先生は「ガンを防ぐには食事療法が必要」と言われます。先生が提唱される食事法を、オルティック学術顧問の栗原毅先生とともに伺いました。



**栗原毅先生**  
栗原クリニック東京・日本橋院長。消化器病全般、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の治療を専門にされています。著書は『血液サラサラ生活のすすめ』『血液をピチピチに若返らせる本』など。

## 1 1 1 ガンを治すための3大療法と食事療法

濟陽先生は消化器外科医として、40年にわたり活躍されています。数千例に及ぶガン手術の執刀を経験された先生が、なぜ、食事療法を提唱されるのでしょうか？  
「2002年に、過去8年間に手術した消化器ガン1406例の術後経過を調査したところ、5年生存率は52%でした。手術は成功したにもかかわらず、半数の方が再発によって亡くなっていたのです。逆に、ガンが進行していて十分な手術ができないために、ガンを残したまま自宅療養に移った患者さんの中に、ごく少数ながら奇跡的な回復例がありました。そうした患者さんたちに話を聞いてみると、皆さん、独自に徹

底した食事療法に取り組まれていたのです。そこから、私の“ガンの治癒率を上げる食事法”の研究が始まりました。  
ここで気をつけていただきたいのが、濟陽先生は決して現代医学の3大療法…手術、抗ガン剤、放射線治療を否定しているのではないということです。「ガンの診断が下ったならば、なるべく早く手術で病巣を取り除くべきです。そして最低限の抗ガン剤、放射線治療を施しながら、食事療法を並行して行ないます。**3大療法との最適なコンビネーションをとってこそ、ガンの治癒率は飛躍的に高まるのです**」とされています。

## 2 2 2 ガンは、れっきとした生活習慣病

「ガンの危険因子には、遺伝などの避けられないものもありますが、7割くらいは食事や喫煙、飲酒などの生活習慣に起因すると考えています。ガンはれっきとした生活習慣病なのです。ですから、ガンができていない体、あるいはガンになりやすい状態になっている体を、ガン細胞が生きていけない体につくりかえるためには、食生活の見直しが欠かせません」と濟陽先生は言われます。では、濟陽先生が提唱されている食事法とは、どんな内容なのでしょう？  
「食事に関連した発ガン因子の中で、私が重要視しているのは、以下の4つです。

- 塩分の摂り過ぎ(ミネラルのアンバランス)
- クエン酸回路の障害
- 過剰な活性酸素の発生
- 動物性たんぱく質・脂肪の摂り過ぎ

私の食事療法では、細かいカロリー計算などの煩わしさはありませんが、塩分や動物性たんぱく質・脂肪を厳しく制限します。その一方で、野菜や果物の大量摂取を勧めます。特に生野菜をジュースやサラダで大量に摂ることがポイントです。この食事療法の基本方針を次の8項目にまとめました。これを半年から1年以上継続することで、ガンの治癒率は格段に上がり、進行ガンや再発ガンでも改善が見られるケースが多くあります。  
この10年間で濟陽先生が実施された食事療法の治療成績を見ると、手術で根治できる段階を過ぎた進行ガンでも6～7割の患者さんが改善、あるいは完全治癒されているそうです。

## 3 3 3 濟陽先生が提唱するガンを防ぐ食事の基本方針 8項目

濟陽先生が提唱する食事法は、ガンの予防が目的でも有効です。また、高血圧や脂質異常、糖尿病などの幅広い生活習慣病の予防にも効果的な内容です。  
ただ、予防が目的の場合、塩分や動物性たんぱく質・脂肪の制限は、ガン患者さんほど厳格でなくてもよいそうです。生野菜・果物の摂取も、基本方針の目安の半量くらいでよいでしょう。さらに果物にはGI値の高いものが多いので、リンゴやミカンなどGI値の低いものを選ぶようにしてください。

### ガンを防ぐ食事の基本方針8項目

- ①塩分を制限…限りなく無塩に。  
塩分を摂り過ぎると、全てのガンのリスクが高まると考えられる。だしを効かせたり、お酢や香辛料を使って減塩に努めるとよい。
- ②動物性たんぱく質・脂肪を制限。  
特に四足歩行動物(牛・豚・羊・馬)のたんぱく質や脂肪は、少なくとも半年～1年間は完全に禁止。鶏肉や魚介類もなるべく控える。
- ③新鮮な野菜や果物を大量に摂る。  
酵素やファイトケミカルが豊富な野菜・果物は、免疫力を高めるのに欠かせない食材。新鮮な野菜・果物のジュースを1日1.5から2リットル飲むのが目安。
- ④胚芽成分や豆、芋類を摂る。  
米や麦の胚芽部分には、栄養素や酵素が豊富。主食には、胚芽を含む玄米や五穀米、胚芽米、全粒粉パンなどを摂るようにする。
- ⑤乳酸菌、海草、キノコを摂る。  
免疫力を高める食品なので、毎日の食事に積極的に取り入れる。特にヨーグルトは毎日少なくとも300gは摂るようにする。
- ⑥ハチミツ、レモン、ビール酵母を摂る。  
クエン酸を豊富に含むレモンはガンの食事療法の中でも重要な食材。無農薬、低農薬のものを1日2個を目安に摂る。
- ⑦油はオリーブオイルかゴマ油を。  
いずれも安定していて酸化しにくいので、調理で油を使う時は、オリーブ油かゴマ油を適量。
- ⑧自然水を飲み、お酒と煙草をやめる。  
清浄な環境の湧き水など、できるだけ自然水を飲むこと。ペットボトル入りの自然水でも可。



<sup>わたようたかほ</sup>**濟陽高穂先生**  
西台クリニック院長。『今あるガンが消えていく食事』『がん再発を防ぐ「完全食」』などの著書が、今、大きな注目を集めています。