

ベテラン「執刀4000例」 「消化器外科医」が提言



西台クリニック院長
高穂 濟陽

がんを防ぐ「8カ条」 食事療法「8カ条」

がんを防ぐ

がんを防ぐ8カ条

- 1 塩分制限・限りなく無塩に
- 2 動物性タンパク質・脂肪をおさえる
(例)牛・豚・羊をやめ、青魚・貝類・鳥ささみに
- 3 新鮮な野菜や果物を大量に食べる
- 4 胚芽成分や豆・芋類を摂る
(例)納豆、米と大根おろし、豆腐1丁、週に1~2回は玄米や胚芽米を摂るようにする
- 5 ヨーグルト300ml、海藻類やキノコも忘れずに
- 6 ハチミツ大さじ2杯、レモン2個、ビール酵母(エビオスの場合は20錠)を摂る
- 7 油はオリーブオイルかゴマ油を
- 8 自然水を飲み、お酒と煙草をやめる

次号06月17日発売(水)発売一足前06月10日

最近、がん体質を改善し、がん再発を防ぐ食事療法として高穂高穂氏(東京・西台クリニック院長)が提唱する「栄養・代謝療法」が注目されている。氏の専門は消化器外科。東京女子医大助教授、都立荏原病院外科部長、都立大塚病院副院長を歴任し、四千例以上を手術してきた。

なぜ外科医が、現代医学では異端とされる食事療法に目を向けたのか――。

「七年前、都立病院で七年前に手術した千四百六例の治療成績を調べたのがきっかけです。七割はいくかと思っていたら五年生存率が五二%。愕然としました」

根治手術、つまり肉眼的にとれるがんは全てとれた患者でさえも、治癒の目安とされる五年生存率は半分強。残り半分の患者は、手術は成功したにもかかわらず五年以内にがんを再発し、命を落としていたのだ。

「手術という体に大きな負担を強いながら、なぜ半分の患者さんしか助けられないのか。私には納得しな

い数字でした」

直径一センチのがんでも、数千億個のがん細胞が集まっている。たった数個のがん細胞が血管やリンパ管に入ったとしても、現在の検査ではとらえようがない。この「がんの芽」が成長して「再発」という形で姿を現すのだ。手術、放射線、化学療法という現代医学のがん治療の三本柱に、済陽

もう一人は末期肺がんで手術は不可能。抗がん剤が投与されたが、肺がんは葉で治らない。やむなく退院したが、がんはほとんど縮小し、一年で半分、二年後には消失した。また別の末期前立腺がん例でも同様の回復を目の当たりに。いずれも現代医学で説明できない「奇跡的回復」だった。

患者に話を聞くと、共通点は徹底した食事療法だった。主食を白米から玄米に変え、野菜や果物、海藻、キノコ類を多く摂る、動物性脂肪や塩は減らすなど、かなり共通した食事療法を

氏は限界を感じたという。氏は十五年前、「奇跡的な回復」をとげた患者が続いたことを思い出した。一人は肝臓がんの末期で、半分しかがんを切除できず、余命三カ月と思われた。ところが自宅療養に入った後、定期検診のたびに腫瘍マーカーの値が低下、一年半後には正常値に。CTでもがんが消えてしまった。

行っていたのである。

「食事とがんには関係がある」とにらんだ氏は、米国国立がん研究所など最新の食事指導指針から、伝統的な食事療法まで、国内外の食事療法を研究。その結果、「現代医療を使ってもがんの勢いをそぎ落とすと同時に、食事療法で代謝を改善して免疫力を上げ、患者本来の自然治癒力を発揮させる」という考えに到達する。

つまり、体の内と外からがんを叩こうというのだ。いくら最新の治療を受けても、体が「がん体質」のままでは、再発や新しいがん

が出てくる可能性は高い。がんの原因のうち、氏が特に臨床の現場で注目したのが、①塩分過剰、②動物性タンパク質・脂肪の代謝障害、③エネルギーを産生するクエン酸回路の障害、④血液中の活性酸素の過剰である。これらを防ぐために編み出されたのが、「済陽式食事療法」八カ条だ。

①限りなく無塩に

細胞の機能を保つのに重要なのが、ナトリウムとカリウムのミネラルバランス。細胞の内にはカリウムのほうが多く、逆に血液やリンパ液などの細胞外液にはナトリウムが多く含まれ、このバランスが物質の移送や情報伝達に重要な役割を果たす。塩分の多い食事でバランスが狂うと、その補正にエネルギーが消費され、細胞が老化したり、がん化しやすくなる。

胃がんは塩分の濃い食事が増殖してさらに胃壁を荒らし、最終的にはピロリ菌内の発がん遺伝子が胃粘膜細胞に作用して起こる。がん経験者ではできるだけ塩分

「食事療法を行っている」と、ホルモン療法や抗がん剤の効果も高まる印象がありますね。手術が成功したこと、がんが治ることは違います。手術の後こそ、がんを作らない体を作る覚悟を固めるとき。再発防止、長期生存に向けた闘いが始まるのはここからです」

体質改善の基礎づくりのため、最低半年から一年は食事療法の専門家の指導の下、徹底して取り組む。その際、化学療法なども続けること、定期検診を必ず受けることが必須と氏は説く。

また、がん予防には、この八項目を取り入れた健康的な食事が効果的という。塩は一日五グラムに抑え、週に何回かは白米・白パンでなく胚芽玄米や全粒粉のパンにして、低農薬の食材を選ぶなど体に毒物をいれない工夫が役に立つ。

がんは欧米では減少傾向にあるが、日本では依然、増え続けている。現代医療と食事療法という二つの智慧、がんという手ごわい敵に打ち勝つには、武器は複数あっていい。

を減らすことが肝心だ。

②動物性タンパクと脂肪の制限

米国国立衛生研究所(NIH)で長年、発がん物質を研究するキャンベル教授は、動物性タンパク、とくに豚や牛など四足動物の肉が最も発がん性が高いと警告している。動物性タンパクを消化するため肝臓内の酵素活性が高まると、遺伝子のミスマッチなどが起きやすい。動物性脂肪も、免疫を低下させる方向に作用する。鳥や魚貝類はこの範疇ではないが、控えめに。

③大量の野菜と果物

野菜と果物ががん予防に効果的なことは疫学調査でも明らか。ミネラルやビタミン補給の他、がんの原因になる活性酸素を減らす、

免疫増強などの効用もある。

④玄米・豆・芋類

がんの原因のひとつに、エネルギーを産生するクエン酸回路の障害がある。ここで作られるエネルギー(ATP)が不足すると、腫瘍(ガングリオーマ・神経節腫)ができるという報告もある。このクエン酸回路を活性化させるために不可欠なのが、ビタミンB群。玄米や胚芽米などの胚芽部分にB群が豊富に含まれる。

⑤乳酸菌、海藻、キノコ

乳酸菌は善玉菌の代表。腸内環境を改善し、悪玉菌の増加によって発がん物質をはじめ有害物質ができるのを防ぐ。腸には食物と一緒に外敵が侵入しやすいので、免疫細胞が集結。善玉菌はこうした免疫細胞も活性化させる。海藻やキノコにも免疫を高めるフコイダンやβグルカンが含まれる。

⑥ハチミツ、レモン、ビール酵母

ハチミツは古来からの滋養強壮食品で、ビタミン、ミネラルも豊富。レモンは疲労回復に効果があるうえ、強力な酸化作用をも

つ。酵母は動物性タンパクより害がなく、植物性タンパクよりアミノ酸バランスがいい優れたもの。動物性タンパク制限中の栄養補給にエビオス錠などの活用を。

⑦油は、植物性のオリーブオイルかゴマ油

現代人に不足しがちなのがn-3系や一価の不飽和脂肪酸。血液サラサラにする効果もある。

⑧自然水を飲む

水道水には塩素やフッ素の影響でがんの原因になる活性酸素が多いので、自然水(ナチュラルミネラルウォーター)が勧められる。

「食事療法を行っている」と、ホルモン療法や抗がん剤の効果も高まる印象がありますね。手術が成功したこと、がんが治ることは違います。手術の後こそ、がんを作らない体を作る覚悟を固めるとき。再発防止、長期生存に向けた闘いが始まるのはここからです」

体質改善の基礎づくりのため、最低半年から一年は食事療法の専門家の指導の下、徹底して取り組む。その際、化学療法なども続けること、定期検診を必ず受けることが必須と氏は説く。

また、がん予防には、この八項目を取り入れた健康的な食事が効果的という。塩は一日五グラムに抑え、週に何回かは白米・白パンでなく胚芽玄米や全粒粉のパンにして、低農薬の食材を選ぶなど体に毒物をいれない工夫が役に立つ。

がんは欧米では減少傾向にあるが、日本では依然、増え続けている。現代医療と食事療法という二つの智慧、がんという手ごわい敵に打ち勝つには、武器は複数あっていい。