

世界から「ガン」と「難病」をなくすために

世界から「ガン」と「難病」をなくしたい！CAM（統合医学）治療のススメ

（社）日本先進医療臨床研究会（平成27年6月1日修正）

あなたが「ガン」や「難病」、「生活習慣病（糖尿病・高血圧・高脂血症ほか）」「膠原病」「自己免疫疾患」「アレルギー」「アトピー」「花粉症」などと診断された場合、またはあなたの友人・知人が同様な診断を受けた場合、ぜひ当会にご連絡を頂きたいと思えます。

当会ではCAM（Complementary and Alternative Medicine:補完代替療法＝統合医学）の治療の進め方についてお伝えしています。また必要であればCAM（統合医学）の治療を行う医師や医療機関をご紹介するなどサポートも致します。

◆「セカンドオピニオン」と、「自由診療」と、「治療契約」について

CAM（統合医学）の治療法をご案内する前に、セカンドオピニオンと自由診療の治療、及び治療契約について、簡単にご説明させていただきます。

セカンドオピニオンは、新たに受ける治療法として、現在提案されている方法よりも、更に良い方法がないかを他の医師に聞いて、受けるべき治療法を決定するためのものです。

現在既に行っている治療法に関しては、セカンドオピニオンの医師ではなく、現在の担当医に聞いてください。（ここを間違えると、問題が発生する恐れがあります。）

現在の治療法に納得がいけない場合は、現在の担当医を変える覚悟を決めてから、セカンドオピニオン医師に、その旨伝えて、今後の治療法をご相談ください。

次に、自由診療について簡単にご説明します。CAM（統合医学）の治療法は、自由診療になりますので、保険は効きません。また、同じ医療機関（病院・クリニック）内での治療に関しては、「混合診療の禁止」といって、保険診療と自由診療を併用することは出来ません。そのため、治療法によっては、かなり高額になる場合があります。

例えば、現在、がん治療に関して、当会の一押しで推奨している治療法として、「ジェネピック」という分子栄養療法に基づいた最新の治療法がありますが、これは1か月24万円です。1クール6か月ですので、1クールで150万円程度掛かります。

また、ジェネピックさえも適用とならない、「歩けない」「食事が出来ない」といった最末期のガンの進行を止める切り札的な治療法である「遺伝子治療」などは、1回の注射または点滴で20～40万円もしますが、それを1クールで5回～10回ほど治療しますので、数百万円になることもあります。

また、自分の免疫力（白血球）で、特にガンと直接戦うNK細胞を採血で取り出して、培養して戻すNK細胞の免疫治療なども、症例によりませんが、通常100万円以上します。

また正常細胞に害を与えず、ガン細胞だけに効果があるとして、天然の抗ガン剤と呼ばれる、ビタミンC点滴や、ビタミンB17点滴なども1回あたりは1～2万円ですが、毎週2～4回×3～6か月程度行くと、やはり数十万円～数百万円になります。

また、白血病など血液系のガンに対して効果が高いと言われる重水素低減水という、ガンが嫌がる水を使用したガン治療なども、長期間続けると、やはり100万円以上します。

また、既に多数の医師が試して効果が出たと症例報告があるサプリメント、例えば、ガン

（社）日本先進医療臨床研究会「CAM（統合医学）治療のススメ」（1）

の疼痛や副作用（白血球の低下・嘔吐・食欲不振など）の軽減・消失に効果的と言われる「超ミネラル水（液状のミネラル補給サプリメント）」や、

肺ガンや肺気腫など肺病に対して効果的と言われる「フルボ酸のサプリメント」や、肝臓の活性のアップなど解毒力アップの効果が高いと言われる「深海鮫の生肝油サプリメント」や、世界最高レベルの品質と症例報告、臨床試験の実績を持つサプリメントなど、

多くのメーカーから提案されたサプリメントと症例報告をもとに、臨床研究会では現在、全国各地の会員医師の先生方が臨床研究中です。

これらサプリメントによる栄養療法は、上記の先端治療法に比べれば、多少安価ですが、やはり保険適用外なので費用はそれなりに（月額数万円～10万円程度）掛かります。

もちろん、こうした治療法を選ぶかどうかは患者さんとご家族の決断ですし、選択する、選択しないは自由ですが、ガンの場合、標準治療（手術・放射線・抗ガン剤）で治る見込みが少ないとされる（3～4期の）ガン治療に対しては、ある程度の費用がかかるということを認識して頂いた上で、医師から直接、お話を聞いてみてはどうかと、ご提案致します。

なお先端療法や、栄養療法、サプリメント療法などは、本人の気力・体力に大きく影響を受けますので、闘病に向かう気力を底上げする、メンタル療法や、医師と治療法によるプラシーボ効果は無視できません。本格的なメンタル療法を受診することも一つの手段ですが、アンソニー・ロビンスの「気分管理法」や、西田文郎先生が教える「ウラ目の法則」、「チョロイの法則」、「かもの法則」など、感情コントロール法を知っているだけで、治療効果は格段に上がります。（詳しくは「ガンは5年以内に日本から消える！」をお読みください）

また、闘病には体温が非常に重要です。特にガン患者さん特有の低体温であると治療効果がなかなか期待できませんので、それら治療の前に前段階の治療として温熱療法で、体温を上げる事が重要です。

体温を上げて、少なくとも36度以上、出来れば36.5度以上の基礎体温を確保しながら、これらの治療を行わないと、高額な治療費がムダになる場合もあり得ます。

ちなみに温熱療法は湯治など本格的なものはそれなりに費用が掛かりますが、温熱ドームや岩盤浴などの施設に通うくらいであれば通常1回数千円程度で、それほど高額ではありません。また自宅で1日3回以上お風呂に入る、湯たんぽを使う、筋肉を鍛える運動をする、食事を工夫する、といった取り組みでも効果があり基礎体温は上がってきます。

それから、自由診療の特に高額な治療法の場合、保険診療と違って、「同意書」にサインして、治療法と料金について、双方十分に納得し、合意した後で、治療が開始される場合が多いです。

保険診療の場合は、病院の外来で診察をした段階から主治医・担当医なので、勘違いしやすいですが、自由診療の場合、こうした「治療契約」を交わす前までは、単なるセカンドオピニオンなので、主治医・担当医としての治療や指示を行うことは原則として行いません。

臨床研究会の医師は、ガンや難病を治癒するために、食事療法を指導することが多いのですが、これも治療の一環になりますので、治療契約を交わした後でない限り、セカンドオピニオンレベル、つまり治療法の比較説明以上のアドバイスや指導は、原則として行いません。

以上の背景をご理解頂いた上で、「ガン」や「難病」をなくしたい！と頑張っている臨床研究会の医師の先生たちのセカンドオピニオンをお受けになることをお勧めします。

ご希望の場合は、当会事務局、または最寄のIMCまでご連絡ください。お待ちしております。

◆CAM（統合医学）の治療法の指針について

A「対症療法」とは何か？

一般的に、病気の根本的な原因を解決するのではなく、病気の症状だけを抑えることを目的とした治療法を「対症療法」といいます。例えば、熱を冷ますための解熱剤や、風邪の咳を止めるための咳止め、ガンの症状である腫瘍を抑えるための手術・抗ガン剤・放射線治療などが、それ（対症療法）に当たります。

これら対症療法は、病気の根本的な原因を解決するわけではないので、この治療法で病気は完治しません。しかし症状を和らげ、根本的な解決（治癒）を図るまでの時間稼ぎという意味合いから、対症療法は、非常に重要な治療法です。

ただし対症療法は重度の副作用を伴う場合が多いので、対症療法だけを長く続けると逆に身体にとって重大なマイナスとなることが多いため、対症療法には、必ず病気の根本的な原因を解決するための「原因療法」を組み合わせる治療するのが、最新の治療法であり、最新の治療哲学であるCAM（統合医学）の分野では鉄則となっています。

ガン・生活習慣病・膠原病・自己免疫疾患・アレルギー疾患など難治性の病気に対する「対症療法」は単一の治療だけではなかなか成果が上がらず、一筋縄ではいかないことから、**効果的な治療法どうし（西洋医学的対症療法と、代替医療的対症療法、更に根本的解決を図る原因療法など）を組み合わせたCAM（統合医学）の治療法**が求められています。

つまり、主に医師が行う「西洋医学の標準治療」「先端医療」「代替医療」等と、主に医師以外の治療家が行う東洋医学的医療「鍼灸」「漢方」「瞑想」や、伝統医学的医療「整体」「温熱」「湯治」等、自然医学的医療「食事」「栄養」「運動」「呼吸」「メンタル」等の組み合わせが必要であると考えられています。

ご自身の症状にあった効果的な対症療法の組み合わせを探すには「基礎体温表」や「体調管理表」を作成し、定期的な検査で「改善の指標」を測りながら、実際に複数の治療を組み合わせる事が一番です。

しかし治療法によっては、重大な副作用が出るような治療法や、高額な治療法もあります。また治療法の組み合わせ方を医師や治療家の判断によらず、独自に行った場合、効果が上がらず逆に半減する場合があります。

そこで治療の内容や進め方について、治療を受ける前に医師や治療家から十分に説明してもらい、ご自身とご家族が十分に納得してから治療を行うようにしてください。ご希望であれば専門の医師・治療家をご紹介します。当会にご連絡ください。

◆ご紹介が可能な治療法について（一部準備中）

・医師による治療法

→先端医療：

「ジェネピック（先端栄養療法）」（1か月24万円×1クール6か月）

「遺伝子治療」（1回20～40万円位×1クール5～10回程度）

「NK細胞免疫療法」（1回20～30万円位×1クール6回3か月程度）

（社）日本先進医療臨床研究会「CAM（統合医学）治療のススメ」（3）

「高濃度VC点滴治療」(1回1~2万円位×1クール48~60回程度)

「B17点滴治療」(1回1~2万円位×1クール未定：症状による)

→補助医療：

「温熱療法」(1回3000~5000円位×1クール未定：症状による)

「湯治」(費用：10数万~数十万円位、期間[1クール]：2~12週間)

「理学療法(リハビリ)」(1回3000~5000円位×1クール未定：症状による)

「柔道整体」(費用：1回2500~6000円位、期間[1クール]：3~6か月程度)

「カイロプラクティック」(1回3000~5000円位×1クール未定：症状による)

「鍼灸」(1回3000~5000円位×1クール未定：症状による)

「ホルミシス療法」(→費用：〇~〇万円位、期間[1クール]：〇週間)

「運動療法」(費用：〇~〇万円位、期間[1クール]：〇週間)

「呼吸法」(費用：〇~〇万円位、期間[1クール]：〇週間)

→サプリメント療法：

「超ミネラル水神乃泉(80倍希釈液)」(1か月2万円位、1クール3~6か月程度)

「ナノバブル水素水+フコイダン5万mg」(1か月4万円位、1クール3~6か月程度)

「天然フルボ酸シンフォニー70FA」(1か月3~5万円位、1クール3~6か月程度)

「シャペロンA(HSP酵素液)」(1か月5万円位、1クール3~6か月程度)

「NS乳酸菌療法」(1か月2~5万円位、1クール3~6か月程度)

B 「原因療法」とは何か？

病気の根本的な原因を解決するための治療法を「原因療法」(または根本療法、根治療法など)といいます。殆どの難病は、病原菌などシンプルなひとつの原因であるケースは稀で、様々な原因が複合的に関わって病気を導いています。そして、現代病といわれる難治性の病気の場合、それらの原因は、「**環境**」・「**生活習慣**」・「**対人関係**」が関わっているケースが非常に多いです。そこで、これらの改善を図るには、それぞれの項目で「**原因療法**」を実施する必要があります。

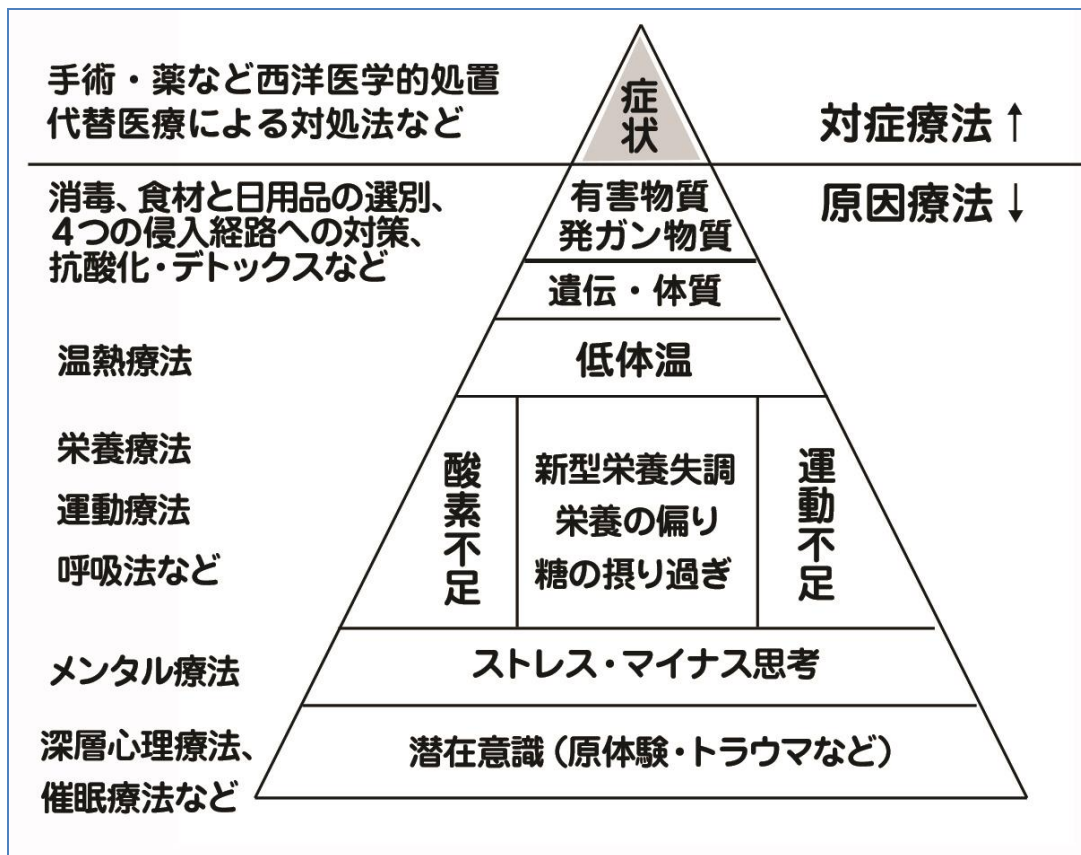
CAM(統合医学)の先生方の考察によれば、ガンに代表される現代病(ガン・生活習慣病・膠原病・自己免疫疾患・アレルギー疾患等の慢性病)は「**環境**」・「**生活習慣**」・「**対人関係**」などの悪化に伴う「**免疫力の低下病**」であると考えられています。

これら現代病から脱却を望む場合、**症状を抑えるための「対症療法」**を実施すると同時に、原因となる「**環境**」・「**生活習慣**」・「**対人関係**」の悪影響による**免疫力低下の改善を図る「原因療法」**を実施する必要があります。

まず、大前提として、ガンや難病の多く(生活習慣病や慢性病など)は、長い期間を経過した後に発症する病気であるため、当然治療にも長い時間が必要となります。すぐに結果が出る方法、効果があり過ぎる方法には、副作用があって、逆に問題となることが多いという

(社)日本先進医療臨床研究会「CAM(統合医学)治療のススメ」(4)

ことを理解してください。



人の体は様々な要素のバランスで成り立っています。原因療法の最大の目的は、このバランスを、正常な状態、つまり健常者と同じ状態にまで整えることです。

頑張り過ぎか、怠けすぎの、どちらかに偏った生活を長くしていると病気になるので、「環境」「生活習慣」「対人関係」など様々な要素で、そうしたバランスを整える必要があります。

そして、病気を治す時に特に重要なのは、自律神経から始まる全身の機能を司る「神経」・「ホルモン」・「免疫機能」などのバランスです。

人は外敵や獲物との出会うことでストレスを感じ、交感神経が高ぶって興奮状態となり、顆粒球が過剰に増えリンパ球が減って、血圧が上がります。そして、その状態が長く続くと、ストレス過剰で、ガンやリウマチや膠原病などの病気になりやすくなります。こうした人はつまり頑張り過ぎの人なので、少しゆったりと構えて、休みながら治療に臨んだ方がいいのです。

逆に、あまり頑張らず、食事や睡眠ばかりとって、少し緊張感が足りない人は、副交感神経が優位となり、リンパ球が過剰に増え顆粒球が減って、血圧が下がります。そして、その状態が長く続くと倦怠感から、うつ病やアトピー、アレルギーなどの病気になりやすくなります。こうした人は、つまり少し怠け過ぎなので、少しヤル気を出して、頑張って治療した方がいいのです。

これが安保徹先生のいう「**自律神経の免疫支配の法則**」です。この法則性を頭に入れた上で、ゆったり構えてあまり焦らず治療した方がいいのか、頑張って治療した方がいいのか、自分なりのスタンスを考えながら、今後の原因療法に取り組んでください。

【1】環境からの悪影響を止めて改善を図る

(社) 日本先進医療臨床研究会「CAM (統合医学) 治療のススメ」(5)

「環境」とは生活環境や職場環境のことです。環境による影響は大きく分けて以下の3つの経路（日本人はウォシュレットによる「直腸からの影響」を入れて4つ。女性は更に生理用品などによる「膣からの影響」を入れて5つ）から人体に侵入すると考えられています。

こうした影響（＝外敵・害）が体内に侵入すると、せっかくの免疫（＝白血球）が環境からの侵入者の対策に使われてしまいます。人体に備わった免疫（＝白血球）は有限なので、特に闘病者の場合、免疫がガンや病気と闘うことなく、他で使われてしまうのを防ぐことが非常に重要です。闘病中は環境からの影響を最小限に抑えて、免疫をガンや難病との戦いに使えるようにしましょう。

1. 肺から入る悪影響：「タバコ」・「**排気ガス**」・「工場排気・有毒ガス」など。
2. 腸から入る悪影響：「薬」・「**過酸化脂質**」・「**合成食品添加物**」など。
3. 皮膚から入る悪影響：「化粧品、洗剤等に含有の**化学合成物質**」など。

◆肺から入る悪影響の排除

- (1) タバコは吸わない。
- (2) 排気ガス・環境汚染を吸わないように外出時は必ずマスクを着用する。
- (3) 有毒性が高い環境から離れる。（引っ越し・転勤・離職も視野に）

◆腸から入る悪影響の排除

- (1) 不必要な薬は出来るだけ飲まない。
- (2) **過酸化脂質（腐った油）が多いものを食べない。**

「ファーストフード（ハンバーガー・チキン等）」・「早食い店（立ち食いそば・牛丼店等）」・「コンビニ弁当」・「インスタント食品」「スナック菓子」、「菓子パン」など手軽に食べられるが栄養価に疑問の残る食べ物、いわゆる「ジャンクフード」を食べない。

- (3) **危険な脂質（植物油など）を使わない。**

自然界に存在しない「トランス脂肪酸」を多く含むマーガリンやショートニングは最も危ない油なので避ける。またアレルギーや炎症を増加させるといわれる植物油「紅花油、キャノーラ油、なたね油、コーン油、ひまわり油、サフラワー油、綿実油、大豆油、米油、落花生油、葡萄油、小麦胚芽油など」リノール酸は使わない。油炒めなど加熱用の油には、**酸化しにくい飽和脂肪酸やオレイン酸を多く含む「オリーブ油、ヤシ油、パーム油など」を使う**。またサラダなど加熱しない油には、シソ油、あまに油、えごま油、インカインチ油などを使ってください。（サラダ用の油は酸化しやすいので加熱しないこと。）

- (4) **悪影響の大きい10大食品添加物を食べない。(2割8割の法則！)**

食生活を悪化させる発ガン性・有害性の高い化学合成食品添加物は出来るだけ避けることが賢明ですが、この時代に全てを避けることは不可能です。そこで以下に述べる影響力が大きい食品添加物10種類だけでも避けてください。

また、「香料」「保存料」「漂白剤」「発色剤」などのように使用目的が併記された食品添加物は毒性が強いことが多いので避けてください。とても害が大きい以下の2割の食品添加物だけでも避ければ、8割がたの悪影響を避けることが出来ますから、購入しようとする

る商品の裏書きやラベル表示を見て、以下の成分が書かれていたら買わないようにしましょう。

1. 亜硝酸Na（発色剤）（→発ガン性物質に変化する可能性が高い。）→明太子、ハム、ウインナー、ソーセージ、などに使用される。
2. カラメル色素（→発ガン性物質を含む）→コンビニ弁当・パスタ・焼きそば、清涼飲料、カップ麺、インスタントラーメン、レトルトカレー、即席お吸い物、わかめスープ、ソース、プリン、など。
3. アスパルテーム／アセスルファムK／スクラロース（合成甘味料）（→発ガン性や肝臓にダメージを与える心配がある）→カロリーオフ飲料、ガム、飴、ゼリー、チョコレート、清涼菓子、ダイエット甘味料、パン、菓子類、など。
4. 臭素酸カリウム（→発ガン性が確認されているパン生地改良剤）→多くのY社のパン製品（ランチパック、食パン「芳醇」、「超芳醇」、「レーズンブレッド」、「国産小麦食パン」、「サンロイヤルファインアローマ」等）
5. タール色素（→発ガン性の疑いのある合成着色料、赤色2号・赤色3号・赤色40号・赤色102号・赤色104号・赤色105号・赤色106号・黄色4号・黄色5号・青色1号・青色2号・緑色3号）→福神漬、紅ショウガ、たくあん等漬物、菓子パン、チョコレート、あめ、ビーンズ、つまみ、清涼飲料、など。
6. OPP、TBZ、イマザリル等（防カビ剤）（→発ガン性と催奇形性が明らか）→輸入オレンジ、輸入グレープフルーツ、輸入レモン、輸入柑橘類・輸入フルーツ、など。
7. 次亜塩素酸ナトリウム（殺菌料）（→プールの消毒にも使われる化学物質でヒト推定致死量が茶さじ一杯分の急性毒性添加物。）→魚類・貝類など生もの系の居酒屋のつまみ、回転ずしのネタ、スーパーのパック寿司、コンビニのカット野菜・野菜サラダ、安価な外食店・スーパーの魚介類・海鮮食品などに多用される。
8. 亜硫酸塩（酸化防止剤）（漂白剤）（→毒性が強く頭痛を起こす人が多い）→輸入ワイン、国産ワインの一部、甘納豆、干しアンズ、ドライフルーツ、コンビニ弁当、など。
9. 安息香酸ナトリウム（合成保存料）（→白血病を起こす化学物質に変化する）→栄養ドリンク、清涼飲料、など。
10. サッカリンNa（合成甘味料）（→発ガン性の疑いが晴れない合成甘味料）→スーパーのパック寿司（ショウガ、酢だこ等）、市販の歯磨き剤、など。

◆**皮膚から入る悪影響の排除（2割8割の法則！）**

化粧品・ヘアケア剤・洗剤など皮膚から侵入する発ガン性・有害性の高い化学物質や合成界面活性剤は出来るだけ避けることが賢明ですが、この時代に全てを避けることは不可能です。そこで以下に述べる影響力が大きい5種類だけでも避けてください。とても害が大きい以下の2割の化学物質だけでも避ければ、8割がたの悪影響を避けることが出来ますから、購入しようとする商品の裏書きやラベル表示を見て、以下の成分が書かれていたら買わないようにしましょう。

1. 「～ラウリル～」を含むもの（合成界面活性剤）
2. 「～アルキルエーテル～」を含むもの（合成界面活性剤）

3. 「～ポリオキシエチレン～」を含むもの（合成界面活性剤）
4. 「～プロピレングリコール～」を含むもの（保湿剤）
5. 「～エデト酸～」を含むもの（酸化防止剤）

【2】生活習慣の改善を図る

◆食習慣

食事は、家族との団らんを実現するなど人生の目的そのものである場合も多く、ストレス緩和の観点からも多大な影響があるため、単に栄養学的な問題や、治療効果の問題だけでは論じられません。

また食事療法には実に様々な方法があり、各人の食に対する嗜好も千差万別なので、ご自身に合っていて楽しく続けられる方法で、尚且つ、体調と免疫力が高まって治療効果が上がる方法を見つけ出す必要があります。

世界中の食事療法は、大きく分けると2つの系統に分類されます。

一つ目は、様々な難病に効くとして中世（主に鎌倉時代）の日本の粗食が体に良いとする玄米菜食や、結核治療の食事療法として発展した欧米の食事療法の元祖「ゲルソン療法」など、肉や塩分を徹底的に制限する「穀物・野菜系の食事療法＝玄米菜食系」です。

もう一つは、糖尿病治療など臨床栄養療法から導き出され、近年欧米で玄米菜食を凌ぐほど研究が盛んになっている糖質制限や、農耕・酪農革命以前の食事が人間本来の食性に合っており小麦や玄米など1万年前に突然始まった加工食品である穀物は、身体に合わないとする「肉・魚・卵・乳製品・野菜系の食事療法＝糖質制限系」です。

玄米菜食系を基本にした食事療法には、明治時代の軍医である石塚左玄が提唱した「食養生法」や、それを発展させた桜沢如一の「マクロビオティック」、粗食療法の元祖「西式食事療法」やそれを改良した「(西式) 甲田式食事療法」、そして西洋で食事療法の先駆者とされる「ゲルソン療法」、その亜流で日本式の「星野式食事療法」、「済陽式食事療法」、その他、果物を主体とする「ナチュラルハイジーン」、欧米で最新注目されている「ローフードダイエット」などがあります。

また、糖質制限系の食事療法としては、最近、欧米で最近盛んに研究されている「糖質制限療法」や、脂質・たんぱく質・糖質の摂取バランスをカロリーベースで3・3・4（または重さベースで1・2・3）にしようと提唱しているゾーンダイエット、それから1万年前の農耕・家畜革命以前の狩猟採集時代の食事が人間本来の食性に合っているとする「パレオダイエット」「狩猟採集型食事療法」などがあります。

どちらの言い分も筋が通っているように思えますし、また互いに治療効果が上がっているので、どちらが優れているという訳ではなく、どちらも正しいようです。

つまり人間には幾つかの代謝タイプや遺伝子型があって、自分にあった食事療法を選ぶのがもっともベストであるということのようです。ちなみに同じ家族でも遺伝子型の違いや、食性の嗜好の違いなどから「糖質制限系のタイプ」と「玄米菜食系のタイプ」に分かれるようですから、家族と同じ食事をしていれば健康に良いと言う訳でもなさそうです。

上記2つの系統は、互いの主張が食い違っているため、食事療法を選択する際には、どちらかに決める必要があります。どちらもやろうとすると中途半端で逆効果であると思われま

す。なおそれぞれの食事法は、互いに根底となる理論が違うため主張が食い違いますが、以下の項目では、多くの食事法で共通しています。

- 「出来るだけ自然に近い食材、有機農法・無農薬の食品を選ぶ」
- 「食物繊維の多い食材を選ぶ」→玄米・全粒粉・根菜・海藻類他
- 「動物性たんぱく質は、赤身の肉や小魚や鶏や卵で摂ると良い」
- 「健康に良い油（シソ油、オリーブ油、パーム油など）の摂取を行う」
- 「危険な合成の脂であるトランス脂肪酸は絶対に避ける」
- 「ミネラルの多い食品を多く摂る」→魚介類・海藻類・他
- 「自然な塩、自然な砂糖（黒砂糖）でミネラルバランスを整える」
- 「発酵食品（納豆、漬物、ヨーグルト、キムチなど）を多く摂る」
- 「加工品・糖分・アルコール分は控える」

食事療法を実践する場合には、医師や専門家の指導の元で、家族のしっかりとしたサポート体制を整えた上で始めることが非常に重要です。何故なら、医師や専門家の指導がないと、信念が揺らぎますし、また家族のサポートがなければ、實際上継続することが非常に難しいからです。

◆運動の習慣

運動と食事は、血液配分の関係から順番が非常に重要です。血流量は通常最も重要な器官である脳に13%程度、内臓に50%以上配分されていますが、運動をすると、途端に筋肉への配分が多くなります。

そこで、内臓への負担軽減のための必須条件として「食後に運動をしてはいけない」ことになります。そこで、現代病の克服のための運動習慣として「空腹で歩く」ことを推奨します。食後は食物を消化・吸収・再合成するため内臓に大量の血液を回さなくてはならないからです。そのため、人は食事を取ると生理的に眠くなり、休憩したくなるように設計されています。

- 朝食は取らず、空腹のまま30分～1時間程度歩くことを奨励します。
- 朝食は取らず、空腹のままラジオ体操を行うことを奨励します。ラジオ体操は足腰だけでなく、全身を万遍なく使う運動なので特におすすです。
- 食後は2時間程度休む、つまりシェスタを取ることを奨励します。
- 食べ物が消化されて、再び空腹になってきたら動くことを奨励します。
- 日光を浴びる事で体内のビタミンD合成が促進され、免疫力アップや抗ガン効果がアップすることが分かってきました。その意味からも日中の散歩を奨励します。

◆睡眠の習慣

1. 睡眠時間→（午後10時～深夜2時を含む）6～8時間程度の十分な睡眠を取りましょう。（→ただし個人差によって4時間で足りる人も8時間で足りない人もいます。）→睡眠不足になると免疫機構の働きが低下して免疫力が下がります。

（社）日本先進医療臨床研究会「CAM（統合医学）治療のススメ」（9）

2. 寝るときには部屋を暗くして寝ましょう。睡眠時の部屋の明るさ→部屋が明るい→メラトニンが分泌されにくくなり、免疫力が下がります。メラトニンはガン細胞に直接攻撃する抗腫瘍効果があるためです。

◆笑う習慣

笑い療法の創始者ノーマン・カズンズによれば、笑いはNK細胞活性など免疫力を高め、病気からの回復力を高めます。彼は治療法のない難病に罹った時、ストレス学の創始者ハンス・セリエの著書にあった「ネガティブな感情は人体の抵抗力を弱める」という一節を思い出しました。「ネガティブな感情が抵抗力を弱めるのなら、ポジティブな感情は抵抗力を強めるのではないだろうか？」と考え、医師の協力のもと、TV映像や本を読んで笑い続ける治療法を行い、見事に難病を完治させ「笑い療法」という分野を創始しました。

【3】対人関係の改善を図る（ストレスの低減が、非常に重要！）

・ 出来るだけ嫌な人とは会わない。好きな人とだけ会って笑って暮らす。

・ 職場の対人関係の改善のための「戦略」と「ストレス緩和策」を持つ

・ 家庭の対人関係の改善のための「戦略」と「ストレス緩和策」を持つ

→上記2つを言い換えると、

「外的コントロールを手放し、義務と責任と権利の関係から、愛と感謝と喜びに生きる」という宮島賢也先生の言葉に集約されます。詳しくは先生の著書をお読みください。

→「ネガティブな感情は抵抗力を弱める」（ハンス・セリエ）

→「ポジティブな感情は人体の抵抗力を高める」（ノーマン・カズンズ）

→人は「気分」が重要。「気分管理の方法」を学ぶ（アンソニー・ロビンス）

→人生に裏目は付物。「ウラ目の法則」で逆転の成功人生を招く（西田文郎）

→ガンや難病を克服できることを説いた本を探して、たくさん読む。

（世の中にはこれほど大勢、ガンや難病の克服者がいる！そして治す方法もたくさんある！ということを知ってください。但し、CAM（統合医学）の治療は組み合わせ方が重要です。治療開始の相談は、当会までお尋ねください。）

アメリカで代替医療の第一人者と言われる人にアンドルー・ワイル博士という方がいます。有名な著書「人はなぜ治るのか」という本のなかで、博士は代替療法の共通点として次の6項目を挙げています。

(1) 絶対に効かないという治療法はない。

(2) 絶対に効くという治療法もない。

(3) 各治療法は互いにつじつまが合わない。

(4) 草創期の新興治療法はよく効く。

(5) 信念だけでもよく治る。

(6) 以上の討論を包括する統一変数は治療に対する信仰心である。

つまり、世の中には、「万人に対して効く」治療法はなく、その治療法が効くか効かないかは、その治療法とあなた個人との相性がカギだそうです。

そして、そのカギとなる相性の要は、どうやら「個性差」と「精神力」にあるようです。

個性差とは、あなたの遺伝子と環境要因の複合要素のことです。数十万年前の祖先から、あなたにまで伝わってきた遺伝情報と、その遺伝情報をオン・オフするスイッチとなる現在の生活環境とが、あなたの個性差を作っています。

つまり、遺伝子は変えられなくても、遺伝子の発現を左右するスイッチのオン・オフは「環境」と「生活習慣」で変えられることが分かってきたのです。

またもうひとつの要である「精神力」=思い込みの力は、あなたが日々考えていることが土台となっています。

プラスに考えればプラス思考に、マイナスに考えればマイナス思考になり、それぞれのプラス・マイナスの影響を身体に与えます。極限まで強いプラス思考は、奇跡を起こす信仰心に似たパワーを、極限まで強いマイナス思考は逆に自身を破滅させる強烈なパワーを発揮します。

そしてあなたの日々の思考は、「対人関係」から最も大きな影響力を受けます。つまり対人関係をコントロールすることで、思考をコントロールすることが可能になってくるのです。

他の会員にとっても評判の良かった治療法が、あなたにも同じように良いものであるかどうかは分かりません。何故なら、そこには「個性差」と「精神力」、言い換えれば、遺伝情報を発現させる「環境要因・生活習慣」と、そしてあなたの思い込みパワーを左右する「対人関係」とが介在しているから、とアンドルー・ワイル博士は言っているわけです。

この貴重な情報を、ぜひプラスになるように活用して頂きたいと思います。

参考文献

「ガンは5年以内に日本から消える!」宗像久男・小林英男(著)経済界¥840円

「末期がん、最後まであきらめないで!」白川太郎(著)PHP¥2100円

「人が病気になるたった2つの原因」安保徹(著)講談社¥1260円

「ガン治療に夜明けを告げる」上部一馬(著)花伝社¥1785円

「現役医師が教えるガンの克服術」酒向猛(著)太陽出版¥1700円

「薬をやめれば病気は治る」岡本裕(著)幻冬舎新書¥819円

「体を壊す10大食品添加物」渡辺雄二(著)幻冬舎新書¥819円

「イラスト図解 経皮毒 ※DVD付き」山下玲夜(著)¥1260円

「食事にかかる新型栄養失調」小若順一・国光美佳(著)三五館¥1400円

「がんを克服できる脳」苔米地 英人(著)主婦と生活社¥1500円

◆ (社) 日本先進医療臨床研究会 (JSCSF)

〒103-0028 東京都中央区八重洲 1-8-16 新槇町ビル 6F

TEL : 03-5542-1597 FAX : 03-4333-0803

ホームページ : <http://jscsf.org/>

(社) 日本先進医療臨床研究会「CAM (統合医学) 治療のススメ」(11)