

秋田県衛生科学研究所報

第 49 号

平成 16 年度

ANNUAL REPORT
OF
THE AKITA PREFECTURAL INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH

No. 49
2004

秋田県衛生科学研究所

はじめに

死亡者のうちガンが原因となる率が三分の一を超えてしばらく経ち、あと十年経つと二人に一人がガンで死ぬという予測がある。これだけ医療が発達したのになぜ、こうも増えていくのか。あたかも社会全体が病んでいるかのようである。当然、高齢化や、発ガン物質が拡散され、われわれが摂取しやすくなっていることは考えられるが、それだけではないような気がする。新潟大学の安保教授の理論では自律神経と白血球が連動しており、交感神経が緊張すると顆粒球が増え、反対にリンパ球が減る。副交感神経が緊張するとその逆の現象が起きるといふ。現代人は慢性的なストレスで交感神経が常に緊張し、顆粒球が増えガン細胞が出来てくるのに反し、リンパ球が減りガン免疫が衰えているため抑制できず、結果的にガン患者が増えるというものである。

交感神経の緊張は、我々が動物であった時代には獲物を捕るためとか逃げるため、戦うためには血圧を上げ、脈拍数を多くし、筋肉に緊張を与えてくれる。さらに傷が出来ても血液が粘性を増し、出血を抑えてくれ、さらに顆粒球がすぐに細菌を殺してくれる。このシステムは、緊急的な生体防御のためには非常に合理的であったに違いない。逆に副交感神経が緊張するゆったりとした時には、身体や脳に休息を与え、食事が十分に吸収できるように腸管に血流が行き渡り、さらには免疫系が働き、ウイルスや毒物などを排除するように働いてくれる。免疫系の働きは外来の異物だけではなく、自己の体内で出来る異物にも対応し、ガン細胞を殺すという重要な一面もある。これも重要な生体防御である。

安保理論ではさらに、副交感神経を優位にするような生活をすればリンパ球が増えるのでガン免疫が強くなり、治癒するという。小生はその理論に則り、ストレスを削減し、交感神経の緊張を抑えて副交感神経を優位にする方法および、進行ガン末期ガンから回復した患者達が共通に行っている治療や生活習慣を多くの文献から収集し、資料としてまとめたが、基本はこころのありようをいかに構築するかである。そして毎日の生活習慣をきちんとしたものにしていくことによってガンが治る可能性が出てくる。

秋田県ではこしばらくガンの死亡率が全国トップである。その原因は高齢化だけではあるまい。ガンになったらもうおしまいだ、私の人生は終わったと悲観的に考えて免疫力が衰えてしまい、ガンの増大を許し、結果的にガン死してしまうという、秋田県人の気分も大いに関係があると思われる。もともと消極的な県民性ではあるが、ガンに関しては気持ちの持ちよう、こころのありようが大事なので、せめてこの資料を読んでガンは治るものだ、進行ガンでも末期ガンでも治った人が沢山いる、頑張るぞ、という気分が県民皆がなって欲しい。秋田は高齢者の自殺率も全国一である。そして、その原因は病苦であるという。おそらくその病とはガンであろう。治るものだとわかれば、そして自分で治せると知れば、自殺しないで済むのではないか。その意味からも、ひとりでもこの資料を読んで頂きたいと切に願うものである。

そのエッセンスとでも言うべきものを巻頭言の代わりとして、次ページに掲載しました。必要と思われる方はコピーをして使っても結構です。また、まとまった資料を欲しい方は、当所に連絡をいただければさしあげます。

平成17年11月

秋田県衛生科学研究所長

鈴木紀行

ガンは自力で治そう

★ガンは生活習慣病である。

悪い生活習慣の積み重ねで、出来たガン細胞を殺せない身体になったことでガンは大きくなる。最も大きな影響を与えるのは**ストレス**である。

★ガンの声を聞こう

1. 抗議：こんなつらい生き方はやめてくれ無理を重ねるのはごめんだ、なぜ私が大きくなったか気づいてくれ
2. 導き：もっと自分の心に素直な生き方、それでいて他人にも喜んでもらえる人生を送ろうではないか

★免疫力強化でガンは治る

ストレスを軽減し、交感神経の緊張をなくす事が大事。副交感神経を刺激すると免疫力が強くなる。そのポイントは、「こころ」、「食事」、「睡眠」、「血流」である。当然、**禁煙、禁肥満**。

1. 心の有り様を美しく、正しく、清らかに。勇氣、希望、喜び、笑いのある日々を。うらみつらみは一番いけない、くよくよしない、きまじめすぎるのもだめ、お日様に当たる、気持ちを前向きに声に出して、良い友優しい家族と人生を過ごす、いやなことはすぐ忘れる、運動をしよう（歩こう）、自分を信じよう「私は大丈夫」と、遊ぶ楽しむ大声で笑う、意に沿わないことはしない。
2. 正しい食事をしよう。玄米、野菜を中心に、キノコ、納豆、海藻、ニンニク、古漬けなど、古来から良いと言われているものを積極的に。きれいな水を飲もう。なるべく近所でとれた無農薬のものを食べる、そして青魚を少々。そして快便を。すべてに感謝してよくよく噛む。
3. 良質な睡眠を取るために規則正しい生活を。睡眠環境を整えよ。寝る直前に風呂にはいるな。朝は太陽を浴びる。昼間はいい汗をかこう。こまめに体を動かそう。夜中に時計を見るな。夫婦げんかはダメ、寝床は神聖な場所と心得よ。締め付けられる下着はしない。暗いところであれこれ考えない。寝付けなときは寝床から出る。眠れなければ座禅を（よい呼吸法を）。
4. 身体を温めるには、まず心をリラックスさせる。衣服は常にしめつけない暖かく快適なものを。運動を週5日。トルマリン入りの風呂でゆっくり温まる。乾布摩擦など。夏場はクーラーを弱くする。更年期の女性には漢方薬。太極拳、気功、鍼灸・指圧も効果的。家は寒暖の差をなくす。

★末期ガンでも治る

免疫力を高めよ、絶対治るという信念で副交感神経を刺激する生活をしよう。治すのはガンではなく今までの自分の生活習慣（人生）である。そして病院以外のいろいろな治療法をためすことである。**死生観を確立し絶対にあきらめるな。自然治癒の例はうんとある。**

《人生を変えてガンを治そう》