

～Hello from Mamiko Matsuda,Ph.D. in Houston/2019年7月～

みなさんの周りには、現在ガンと闘っていたり、あるいは最近ガンで亡くなった、という方がいらっしゃるかもしれません。私たちは今、2人に1人はガンになり、3人に1人はこの病気のために亡くなっていく社会に暮らしています。

もし、みなさんやみなさんのご家族が不幸にもガンと診断されてしまったら、どのような治療を選択するでしょうか。日本の病院の大半が行なっている治療法は、いわゆる「ガンの三大医療」ですから、手術、それに続く抗ガン剤や放射線療法を否応なくすすめられます。

有名な大病院などは、その推進役といえるでしょう。そうした大病院でなくても、ガンの患者さんを担当するほとんどの医師から聞かされるのは、「食事はガンとは無関係」という言葉です。「抗ガン剤治療を拒否するなど、正気の沙汰とは思えない」と断言する医師さえいるそうです。

ガンと診断されるまでは、抗ガン剤や放射線治療に対して疑問視していた人でさえ、こうした医師からの強引なすすめや「食と健康」に関する理解がない家族からの説得に妥協してしまう、という人も多いことでしょう。患者さんが医師のすすめを拒むことに対して、日本の現状ではまだまだ白い目で見られてしまうという背景もあります。

しかし、担当医や周囲の人からのすすめとは別に、みなさんには後々後悔することがないような賢い選択をしてほしいのです。そうした折に、きっとみなさんのお役に立てていただける本が発売されました。『ガン患者とともに命をつなぐ』（グスコ出版刊）です。著者は鶴見クリニックの院長、鶴見隆史先生です。 **『ガン患者とともに命をつなぐ』（グスコ出版）→**

鶴見先生は、抗ガン剤や放射線療法の有害性を熟知しており、医師になって以来30年余りの間、抗ガン剤ほかの薬は一切用いず、「食習慣とライフスタイルの改善」および、「ファスティング」などの指導によって重篤なガンの患者さんを治すことに命を懸けてきました。

「ガン治療の世界の隠された真実」「ガンはどのようにして発症し、どのように成長していくのか」「食べ物とガンはどれほど深く関係しているのか」、こうした疑問に関して、ガンの「三大療法」を行なっている医師からは決して聞くことのできない情報がこの本にはたくさん詰まっています。

薬を一切用いずにたくさんのガン患者さんの命を救ってきた臨床医だからこそ記すことができた情報です。たとえガンが転移していて、さまざまな医療機関で治療を受けてきたにもかかわらず悪化する一方だ、という患者さんでさえ希望のあることが実証例とともに綴られています。

患者さんでなくても、この本を読まれた方は、真実を伝えて人の命を救いたいという鶴見先生の熱い思いに胸を打たれることは間違いありません。まして、ガンが転移だらけでどうしようもない、と悩んでいらっしゃる患者さんやそのご家族でしたら、この本は、必ずや大きな勇気と希望を与えてくれるはずですよ。

私はこの本の「はじめに」と題する前書きの部分を読んだだけで、胸が熱くなりました。患者さんに寄り添い、患者さんの苦しみを解き放ち、患者さんと喜びをともにしたい、と心の底から快復を願う鶴見先生のお人柄に触れたからです。私は鶴見先生の治療方針に、「自身の能力と判断に従って、患者に利すると思う治療法を選択し、害と知る治療法を絶対選択しない」という「ヒポクラテスの誓い」に記されているような理想的な医師の姿を見たような思いでした。



抗ガン剤や放射線療法など、今日の日本でガン治療の主流となっている治療法は、患者さんを救うどころか、いかに患者さんを苦しめているかを医療現場で目の当たりにしてきた鶴見先生は、患者さんを傷つけず、改善に役立つ治療法を、自らの経験や、さまざまな研究によって開発し、ほかの病院で見放された重篤なガン患者さんたちの命をたくさん救ってきました。

←鶴見先生の著書の「はじめに」で記されているカンファレンス（代替医療の会議）の会場にて、鶴見先生と。

鶴見先生の治療の基本は、①「ローフード重視のプラントベースでホールフードの食事指導」、②「ファスティングの実施」、そして③「エネルギーを蓄え、免疫力を上昇させること」の3つですが、①②は「ナチュラル・ハイジーン」の健康法と同じです。

鶴見先生は①と②のアプローチを、かつて知花敏彦氏から学んだと聞いています。『フィット・フォー・ライフ』や『常識破りの超健康革命』（いずれもグスコ出版刊）を読み、「ナチュラル・ハイジーン」の健康理論が知花氏から教えを受けた「ナチュロパシー（自然療法）」とあまりにも一致しているのが驚いた、というお話を鶴見先生から伺ったことがありました。

しかし、ガン治療、特に各所に転移しているガンを克服するには「食習慣やライフスタイルの改善」と「ファスティング」だけでは不十分で、免疫力を高めることが不可欠であることに気づいた鶴見先生は、ご自身の30年余りにわたる臨床経験や、さまざまな研究から独自の「免疫カアップ法」を開発しています。これで改善に向かう治療がよりいっそう可能になったといいます。

この本は、「すでにガンを患っている方、あるいはガンにおびえ、不安を感じている方たちに、希望の光を示して少しでもお役に立ちたい、という思いで書いたもの」と鶴見先生は言います。

ガン患者さんやそのご家族のみなさんにこの本を読んでもらいたいのはもちろんのこと、「2人に1人はガンになり、3人に1人はこの病気のために亡くなる」という統計上の1人になりたくないと願うすべてのみなさん、そして医療現場にいらっしゃるすべての医師のみなさんに読んでいただきたい、この本を読み終えた私は、今そう願っています。

～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2019年8月～



私の住むヒューストンは、日本同様、夏の暑さが半端ではありません。緯度的には屋久島（鹿児島県）より少し南にあたる北緯29度45分に位置しているので、高温多湿で亜熱帯性気候に近く、最低気温が28度、最高気温が37～38度、ときには40度にも達します。この暑さを避けるため、私は早朝にジョギングするのですが、それでも腕や脚は真っ黒になってしまいます。

体をよく動かし、よく眠り、正しく食べ、ストレスをためないようにし、関わりのある人たちを大切にすること——これが私のライフスタイルのモットーです。「正しく食べる」とは、ホモサピエンスとしての私たちの体にとってふさわしい食事をするということです。こうしたライフスタイルの結果、私はこの30年余り、風邪一つ引いたことはありません。それどころか、30代のときより今のほうがずっとエネルギーに満ちあふれ、充実した日々を送っています。

「ナチュハイ・ライフ」をとり入れると、スリムダウンはもちろんですが、お肌も輝くように美しくなり、エネルギーレベルが高まり、以前よりもずっと若返ります。健康診断の数値もすばらしく改善されることは言うまでもありません。

私の周囲にいる同年代の方の中には、降圧剤やコレステロール低下薬、インスリン、消化薬、関節リウマチの痛みを止める鎮痛剤などに頼っている人が少なくありません。でも私の場合、70歳を過ぎた今でもそうした薬は一切不要です。体型も、一般的な中高年女性のイメージとは違って、お腹の周りに贅肉はありません。

でも、実は10代後半から30代までの私はお腹や二の腕、太ももなどに贅肉がついていて、表情も見るからに幸せそうではありませんでした。それが親友からクリスマスプレゼントに贈られた『フィット・フォー・ライフ』（グスコ出版刊）の原書と出会い、「ナチュラル・ハイジーン」の健康理論を学んだことがきっかけで、身も心も変身したのです。今から31年前のことです。

このことは拙著『常識破りの超健康革命』や『女性のためのナチュラル・ハイジーン』でも触れていますが、「ナチュラル・ハイジーン」のライフスタイルは、とてもシンプルです。それでいて減量・病気予防・健康増進に関しては、想像を絶するほど劇的な効果を発揮してくれるのです。

「ナチュハイ・ライフ」実践前と実践後の私です。→

