

松田麻美子の超健康革命 (Super Health Revolution)

SHR NEWSLETTER No.80
ニュースレター

[発行] ©超健康革命の会

[事務局] 東京都品川区大井1-23-7-4F

グスコ出版内 〒140-0014

(2019年1月号) Tel/Fax 03-3775-4503(12:00~18:00)

SINCE 2002

<<http://natural-hygiene.org/>>

E-mail/shr-info@natural-hygiene.org

「巻頭メッセージ」は、実際に診療・治療にあたっておいで臨床医の皆様にご投稿いただいています。ご登場される皆様は、「ナチュラル・ハイジーン」に100%基づいた治療を施されているわけではありませんが、「ナチュラル・ハイジーン」のを知り、理解されておいでの方たちです。

今回ご登場の真柄俊一(まがら・しゅんいち)先生は、「食事療法」「メンタルケア」「刺絡療法(鍼治療の一種)」の三

本柱でガンの患者さんの治療にあたり、大きな成果をあげています。松田麻美子先生の著書『50代からの超健康革命』(グスコ出版)を100冊単位で何回も購入、初めて診療に来られた患者さんに先生自ら「必読書」として手渡されています。

なお、真柄先生のクリニック(素問(そもん)八王子クリニック)の連絡先は、TEL:042-660-0403です(完全予約制)。

Message
from
SHR

「食事」最重視で自然治癒力を引き出し、ガンを治す！ 真柄俊一(ガン専門医院「素問八王子クリニック」院長)

私は「日本自律神経免疫治療研究会」の会員として、自然治癒力をベースにした「ガン専門医院」としてのクリニックを2003年に開業しました。

開院以来、これまでのカルテ総数は3500を超えています。進行ガンの成長が停止したとか、ガンが消失したというケースを数多く見てきました。中でも特に大きな成果があらわれた症例として、左右の肺にあった200個以上の肺腺ガンがわずか4か月間で消失したケースがあります。

昨年11月4日、東京・神保町で開催された「日本総合医学会・全国大会2018」に於いて、1時間の講演をさせていただく機会がありましたが、この症例について100枚以上のスライドを使って、ご紹介しました。

ほかにも、余命告知された末期ガンが消えてしまった画像を時間の関係で2例だけお見せしたのですが、後日、大会事務局長から「アンケート調査の結果、講演に対してたいへんな反響があった」旨のご連絡をいただきました。

「がんセンター」などの専門病院で余命告知された患者さんが何人も元気になったのですから、みなさんが驚かれたのも不思議ではありません。

私の治療法の中心にあるのは、**食事療法**です。私たちの体は食べた物によってできているのですから、健康にとって食事こそ最も重視すべきなのは当然のことでしょう。

私が次に重視しているのは、**気持ちの持ち方**です。精神面の指導によって遺伝子の働きさえ良い方向に向かわせることができるし、実際に私の患者さんに対して、ガンに関係した遺伝子の働きが大きく改善

されていることが証明されています。

私が併用している**鍼治療**も遺伝子の働きを改善するのに役立っています。

絶対に忘れてはいけないこととは、**体に害のあるものを拒否すること**です。西洋医学で使用している薬品のほとんどは化学合成したものであり、そもそも本来は地球上に存在しない物質です。

私たち生物は、地球上に存在する物質を食べることによって進化してきたのであり、人間が勝手に作り出した物質に対しては、遺伝子が正しく対応できず、毒物として働く可能性が高いのです。このような考え方は、松田麻美子先生が強調しておられる「ナチュラル・ハイジーンの考え方」とも一致しているのではないのでしょうか。

アメリカの医師会ジャーナルに発表された論文によると、2005年から2015年における「ガン罹患率の変化」についての調査(195か国対象)で、ガン患者がこの10年間で20%以上の増加が認められた国はわずか6か国しかありません。不名誉なことに、日本はその中の一つになってしまいました。

お隣の中国は同じ10年間で10%以上減少していて、注目を集めることになりました。なぜ、このようなことが起こったのでしょうか。

中国はアメリカの協力を得て、1981年から10年の歳月をかけ、「チャイナ・プロジェクト」と呼ばれる大規模な疫学調査を行ないました。その調査結果は1991年に論文として発表されましたが、この研究を主導した中心人物こそ、コーネル大学栄養生化学部名誉教授のT・コリン・キャンベル博士です。

中国は研究対象の当事国だったので、世界の中で

もいち早く国民の間に正しい知識が普及したのだと思います。つまり、国民の間に正しい知識が拡がりさえすれば、ガンの罹患率を大幅に減らすことが可能であることをこの事実は示しています。

その後、キャンベル博士はこの研究成果を一冊の本にまとめ、『The China Study』というタイトルで2005年に出版、本は200万部を超える大ベストセラーとなり、アメリカだけでなく英語圏の多くの国で「食事の重要性」が広く理解されるようになりました。

日本語版は松田麻美子先生の翻訳によって刊行され（『チャイナ・スタディー～葬られた「第二のマグバン報告」合本版』グスコ出版刊）、日本でもロングセラーを続けています。

欧米における『The China Study』の反響は大きく、「PBNHC（International Plant-Based Nutrition Healthcare Conference）」という国際的な医療学会が創設されました。

（編集部・注）松田先生は「国際プラントベース栄養学ヘルスケア・カンファレンス」と訳されています。詳細は今号の付録、あるいは「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページ、9月と10月の「新着メッセージ」をご覧ください。

学会は2013年に第1回が開催されて以来、毎年9月にアメリカで開かれています。松田先生によってこの学会の存在を知った私は、2014年にカリフォルニア州サンディエゴで開催された第2回大会に参加しました。

世界中から約400名の医療関係者（医師はそのうちの約5割）が参加しましたが、この年の学会に日本から参加したのは私だけでした。私は著書『食は現代医療を超えた』（現代書林刊）の中でも大会のことを紹介し、広く日本のみなさんに学会への参加を呼びかけました。

日本からの参加者は翌々年の2016年には25名ほどに増え、アメリカ以外からの参加者としては最多で、

それなりの結果が出ましたが、そのうち医師の割合は3割弱で、ほかの国の5～8割を大きく下回る数字でした。

2016年3月、私は厚生労働省の元事務次官・江利川毅氏に直接面会して、この学会に厚生労働省から医師を派遣して勉強を始めるべきであると直訴しましたが、結果として彼らは動こうとしませんでした。

日本は現在、ガンの死亡率でも罹患率でも世界最悪のグループに入ってしまったままです。厚労省には270人もの医師が存在するのに、勉強して事態を改善しようとする姿勢がまったく認められないのは実に遺憾であり、ガン患者さんにとっては、これからも暗黒時代が続くと言わざるを得ません。

このような現実を迎えてしまったことは、決して偶然ではありません。長期にわたり栄養学を無視する医師や厚労省の言うことを無条件に受け入れてきた国民の側にも問題があると思います。

これからの時代は国民一人一人が「体と食」について学んでいかなければ、欧米との格差はますます広がることでしょう。国民自らもっと勉強して、患者の側から世論を盛り上げていく以外に解決への道は遠いように思います。

松田先生が頑張っていて続けておられる「超健康革命の会」の会報やプレミアム・サイトは、そのためのすばらしいテキストになるはずですよ。

（まがら・しゅんいち）1939年、新潟生まれ。新潟大学医学部卒業。産婦人科医、第一生命医事研究室勤務を経て、2003年に自律神経免疫療法によるガン専門医院「素問(そもん)八王子クリニック」を開院。著書『がんを治すのに薬はいらない』『がんは治療困難な特別な病気ではありません』ほか。2018年12月に発売された『がんが食事で消えた！～代替療法否定論者の私を変えたガン患者への取材記録』（中大輔・著、ユサブル刊）は、「真柄療法」のドキュメントを書籍化したもの。現在の治療内容は『チャイナ・スタディー』の著者・キャンベル博士の理論に基づいたもの、と明記。

とれたて最新USA情報

from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston

最愛の妹の悲劇を無駄にしないために！

～真の健康とは、「心のケア」と「体のケア」の両輪に支えられて成り立つもの～

より良い健康を手にするために、ヘルシーな食習慣はもちろんのこと、十分な睡眠と運動そして、ストレス・マネージメント（心のケア）が不可欠なことは、周知のとおりです。

とはいえ、忙しさで睡眠や運動が疎かになることは、誰もが経験していることだと思います。

仕事に追われ、家族や親しい人と過ごす時間がなくなると、ストレスもたまります。特にひどくなると、寿命を縮めてしまうことになってしまいます。それは

「テロメア」の目減りするスピードが大幅に加速されるからです。

「テロメア」とは、染色体の先端に存在し、DNAの鎖がほぐれないように防いでいる物質です。細胞が分裂を繰り返すたびに、少しずつ短くなり、何回か分裂を繰り返すと細胞は分裂をやめてしまいます（細胞の死）。

「テロメア」は細胞や、その特定の細胞で構成されている組織の健康と寿命を決定する重要な役割を

担っていることから、「老化の指標」といわれます。

体に障害（しょうがい）のあるお子さんの世話をする親御さんは、健康なお子さんの親御さんと比べ、テロメアの減少スピードが非常に早く、寿命が10年も短くなることを明らかにしている研究もあります（注1）。

同様に、長年アルツハイマー病の高齢者をケアしている人のテロメアも非常に短いといえます。テロメアが短くなると、免疫力も大幅に低下します（注2）。

また、家族、特に配偶者やパートナーの愛に欠けると、ストレス・レベルを高め、テロメアの減少スピードを加速させ、病気や早死にのリスクを高めます（注3）。

「愛のある生活」はストレスを取り除くために不可欠な要素といっても過言ではありません。

米国カリフォルニア州にある「予防医学研究所」の所長で、人間の寿命研究の第一人者でもあるディーン・オーニッシュ博士によれば、家族や親しい友人たちからのサポートがない孤独な人、人と交わろうとしない人、あるいは落ち込んでいる人などは、家族や友人たちからのサポートがある人と比べ、病気や死亡のリスクが3～10倍も高い、といえます。愛に欠けているためです（注4）。

しかし「その逆も真なり」で、家族・配偶者（パートナー）に愛されている人は、テロメアを伸ばし、健康増進、病気回復、寿命の延びなどにつながるといいます。

オーニッシュ博士は次のように述べています。

「愛には、人の寿命を延ばすだけの絶大な効果がある。これは遺伝子・食生活・ライフスタイル・薬といったどの要素も太刀打ちできない」（注5）。

愛は、体のヒーリングパワーや免疫力を高め、寿命を延ばすのに役立つのです。

特にガンや心臓病などの重篤な病気と闘っている場合、家族や配偶者（パートナー）の愛に支えられ、日常生活の面でも必要なサポートが得られている人とそうでない人では、ヒーリングパワーに歴然とした相違があります。

正しい食習慣や十分な睡眠と運動に加えて、愛に満ちあふれた生活からもたらされる「ストレス・マネジメント」は、健康な日々を送り、寿命を最大限に延ばすための大切な要素となります。

しかし、そのことはわかっている、さまざまな理由から、この大切な要素を欠いて寿命を縮めてしまう人は少なくありません。

つい最近、そんな例を身近に経験する出来事がありました。それはロンドンに住む最愛の妹の「突然の死」でした。

妹が危篤だという突然のニュースを甥からの電話で知らされたとき、私はすぐには信じられませんでした。

妹は「ナチュラル・ハイジーン」のヘルシーな食生

活を徹底的に実践しており、8月末にロンドンで会ったときには、まぶしいほどに輝き、浣刺（はつらつ）としていましたし、9月も精力的に仕事をこなしていたからです。

この知らせを受けたのは、来日して大阪での講演をすませた翌日、10月28日の早朝でした。まだ2つの講演と1つのワークショップを残していた私は、すぐに駆けつけるわけにはいきませんでした。

そして、その翌日の夕方（日本時間）、妹は帰らぬ人となりました。まだ62歳でした。直接の原因は急性肝不全でした。

信じがたいことでしたが、この原稿を記している今、冷静に妹の生活を振り返ってみると、妹の死は、必然的な結果だったように思えます。

彼女はガン患者でした。「会報」の前号（第79号）で「巻頭メッセージ&最新USA情報 スペシャル版」の3ページ目に記されている「マギー」というのは実は私の妹でした。

毎朝2リットルの野菜ジュースと1リットルのグリーンスムージーを用意して朝食と昼食にし、夕食は超大盛りのサラダと、木の実か種子類、温野菜、豆類、カボチャまたはサツマイモかコーンといったきわめてヘルシーな「プラントベースでホールフードの食事」をしていましたから、食事の点では申し分ありませんでした。

定期健診でもガンの再発や転移はなく、これまで経験したこともないほどエネルギーに満ちあふれている、と妹は自分の健康を誇らしげにしていました。しかし、元気ゆえに、無理を続けていたことは否めません。忙しさのあまり睡眠時間を削らざるを得ないことがよくあり、ストレスもかなり多かったはずでした。

生徒数200名を超える公文式の教室をイギリスで運営しており、新学期を迎えた9月には「無料体験トライアル・キャンペーン」でさらに生徒が増え、週3回、それぞれの生徒のレベルを把握して教材を揃えて準備する仕事は、毎晩深夜にまで及んでいたようです。

それに加え、97歳になるアルツハイマー病の姑の介護もしていました。その姑は皮肉屋でとても気難しい性質のため、施設から入居を断られるほどでした。

在宅介護専門の介護士やヘルパーさんの助けを借りてはいたものの、実母であるにもかかわらず、夫の協力はなく、妹の精神的・肉体的な負担は相当なものになっていました。

それでもヘルシーな食生活のおかげで、9月いっぱいまでは、どんなに忙しくても、自分の務めを全うしてきましたが、とうとう10月半ば、彼女の体は悲鳴を上げてしまったのです。

表面的には突然死に見えますが、長年にわたる姑のケアや睡眠不足、そして仕事からくるストレス、さらには配偶者からの愛やサポートの欠如といった

総合的な理由から、テロメアが超スピードで減少してしまっただけでしょう。

妹の突然の死は、私たちにとっても貴重なメッセージを残してくれたように思います。

食生活がどんなに正しくても、「睡眠不足」、そして家族や配偶者（パートナー）からの「サポートや愛のない生活」では、スーパーヘルスは望めません。

ガン、心臓病などの重篤な病気克服と闘っている人にとって、ヒーリングパワーを増強し寿命を延ばすのに何より必要なのは、「周りの人たちの愛情やサポート」です。

どうかみなさんも、このことを忘れないでください

いね。

(注1) 「PNAS」(米国科学アカデミー紀要)(2004 Dec 7;101(49):17312-17315)

(注2) 「Journal of Immunology」(2007 Sep 15; 179(6): 4249-4254)

(注3) 「The Telomere Effect:A Revolutionary Approach to Living Younger, Healthier, Longer」(邦題『細胞から若返る! テロメア・エフェクト 健康長寿のための最強プログラム』(NHK出版刊)

(注4) 「Medscape」(May 2016)

(注5) 「Love & Survival」(邦題『愛は寿命をのばす』光文社刊)

「超健康革命」何でも相談室

Q&A

松田麻美子先生がお答えします!

(ご質問は事務局宛どうぞ)

(Q1) 60代の男性ですが、歩行中に痛みを感じたため医者に診てもらったところ、「脊柱管狭窄症(せきちゆうかんきょうさくしょう)」と診断されてしまいました。すぐに手術しなければいけない、というわけではないようですが、このような症状を改善するためのナチュラルなアドバイスがあれば、お願いいたします。

A. 「どんな病名で診断されようと、それを改善・回復させる方法はただ一つ、体にとってふさわしい食習慣とライフスタイルの実践である」と、ナチュラル・ハイジーンのパイオニアの医師たちは古くから教えてきました。

すなわち、改善の方法とは「プラントベースでホールフードの食事、十分な睡眠と運動、日光に当たること、ストレスマネジメントなどを励行すること」です。

なぜなら、本来いくつになっても、痛みや苦痛がないのがノーマルであり、どこかに異常が生じているならば、それは先にあげたような健康の要素を体と与えていない結果だからです。

これらの要素を整えば、体は必要なところへ栄養素を輸送し、組織の修復を行ないます。

ナチュラル・ハイジーンのパイオニアの医師たちのこうした見解が正しかったことは、最近の科学が裏付けています。

ガンをはじめ、心臓血管疾患、糖尿病、関節リウマチなどの自己免疫疾患ほか、さまざまな病気の根本原因は、動物性食品や精製加工食品中心の欧米風の食習慣であることが、膨大な数の研究によって明らかにされたからです。

例えば、心臓発作や脳梗塞は「欧米風の食習慣がもたらす動脈壁へのコレステロールの堆積⇒動脈硬化⇒血管の狭窄や閉塞」といった過程を経て、心臓や脳に酸素・栄養が与えられなくなって生じます。

しかし、心臓病や脳梗塞は正しい食習慣で予防可能であり、冠動脈閉塞で重篤な心臓病患者でさえ、

「プラントベースでホールフードの食習慣」に変えれば克服できることを、オーニッシュ博士やエセルスティン博士の研究が裏付けています。

同様に、脊髄動脈や腰動脈にコレステロールが堆積すると、脊髄や腰椎に酸素や栄養が与えられず、ご質問者の場合のように、脊柱管狭窄症や腰痛などの要因となります(脊柱管とは、椎骨の中を通る脊髄と血管・神経の通りのこと)。

これも「プラントベースでホールフードの食習慣」に変えることで予防も改善も可能だ、とPCRM(責任ある医療を推進する医師会)会長のニール・バーナード博士は著書『Foods That Fight with Pain(痛みと闘う食べ物、の意)』で述べています。

「脊柱管狭窄症」とは、脊柱を構成している椎骨や靭帯の肥厚(ひこう)、椎間板(注)の突出などで脊柱管が狭くなり、脊髄が圧迫され腰の痛みや足の痛みやしびれなどの症状を起こすものです。

椎骨や靭帯、椎間板などの腰椎の組織は、歩く、立つ、座る、拾う、あるいは突然ひねるなどの動作のたびに、一日に何度も軽く圧迫され、損傷を受けます。

この損傷を修復するには、椎骨や靭帯、椎間板などの組織に常に酸素と栄養を与えねばなりません。

ところが欧米風の食習慣を長年続けていると、脊髄動脈や腰動脈の血管壁にコレステロールが堆積し、血流が妨げられ、椎骨や靭帯、椎間板などへの酸素や栄養の供給ラインが次第に断たれてしまいます。

その結果、椎骨や靭帯の肥厚、あるいは椎間板の突出(椎間板ヘルニア)など、組織の変形が生じ、脊柱管が狭くなって、中を通る神経の束を圧迫します。

脊柱管が圧迫され狭くなる状況が「脊柱管狭窄症」で、腰痛や足の痛みやしびれなどの症状が現われます。

一般的な治療法は、手術のほか、リハビリテーション、コルセットの着用、薬物投与(神経ブロックや