

拝啓、60代半ばになって、健康が非常に気になっているこの頃です。健康に関し、私が獲得した知識を取りまとめてみました。(筆者と同じく、軽薄な内容です、お気に触ることのないことを祈りつつ。)

## 背中の痛みが再発

あれは3年前のこと、背中が痛いのは、ストレス同様ガンの原因、と判断し、躍起になって背中の痛みを直した。しかし、3年後の2011年4月、背中の痛みが再発した。このとき、私はすでに、心臓の冠状動脈にステントを挿入しており、もし、前回同様、高周波のラジオウエーブを胸部に当てれば、今度は血管と心臓が焦げてしまう。困った。市販の湿布薬では背中の痛みが取れないだろうことは、3年前の経験で明らかだった。今度こそは絶体絶命か?と思われた。

しかし、背中が体の表面に近いことから、試しに、ホッカイロで温めてみた。結果、4-5日で痛みがとれた。以前は痛みがとれるまでに、病院に通い、市販の薬を買い、そしてハイパーサーミアに出会い、やっと治った。それには、お金も16万円くらいかかった。それに比べて、今回はホッカイロ代金3百円で治ったなんて、しゃれにもならない。しかし、ガンの危険を未然に回避できたことは同じだ。共通事項は温める、ということだ。ハイパーサーミアを始め、市中で宣伝される、ラジウム温泉、岩盤浴、お灸などに並ぶ優れた温熱効果がホッカイロによってもたらされたのだ。その後、4カ月たつが、背中の痛みの再発はない。

## 前立腺肥大

今から3年前に健康診断の直腸の触診で硬いといわれた。尿の出も悪くなったという自覚があったので、神田の泌尿器科に行った。やはり、診断は前立腺肥大であった。1カ月ほど薬を服用し、治療を終えた。その時のPSA値は3.15であり、ガンの兆候はなかった。

その後、日常生活で、特段、前立腺の肥大の自覚はなかった。しかし、その3年後の2011年6月、人間ドックでPSAの値が4.69にまで高まっていることが判明した。また、X線スキャンでは、前立腺肥大の量(5.7cm)が確認された。血液検査では、白血球の数が少ないことも分かった。

ドック2週間後に、PSA値と白血球数の確認と追跡のため、職場近くの新橋の内科クリニックで血液を調べてもらった。結果、PSAは6.45に上昇していた。内科クリニックの先生は、PSAの値は下がるよ、とあって、前立腺の薬を処方してくれた。エルサメット-Sという薬と、クロキナン25mgだった。エルサメット-Sは生薬からの抽出物で膀胱の筋肉の収縮力を高める、抗菌作用、利尿作用があるとされる。クロキナンの方は、男性ホルモンの作用を抑え、前立腺肥大をおさえる。通常前立腺肥大症、前立腺がんの治療に用いられる。とのことだ。

ところで、インターネットで調べると、PSAが5.0であっても、前立腺がんの可能性があ

ると書かれている。それと、横浜の免疫治療の病院のインターネットを見ていたら、「ホルモン抑制剤で治療をしていた患者が、その後しばらくして比較的大きな病院で検査を受けたところ前立腺がんと診断され、しかもがんは大きく広がっており、その時点で“手立てなし”と診断されてしまった。そして続いて行われた全身精密検査で左の足の付け根（大たい骨）にがんの転移が認められ、その後は痛みのため徐々に歩行も困難な状況に陥っていた。」「この時点での診断は“前立腺がん+遠隔転移（大たい骨）”であり、もっとも進んだステージ4であり、この人の予後はおよそ3カ月と見られた」これに対し、「通院と入院による免疫治療を約4ヶ月施したところ、著しい痛みを伴う症状はおよそ1カ月で消失、3ヶ月でがん活動性が低下傾向を見せ始め、ガンが縮小し、自分で歩けるようになった。現在も生存。」とある。ということは、内科の先生の処方薬のホルモン抑制剤のみに頼っていても、ガンになる可能性があるということだ。しかし、がんでもないのに、がん専門病院でいろいろ検査され、半病人にされるのは、まっぴら御免だ。万一ガンの引き金が引かれたばかりだとしても、それを免疫で叩けばガンは駆除できるかもしれない。

よって、私は、内科医の薬は続け、横浜の免疫治療の病院の説明にある、免疫強化サプリを服用するのが得策と考えた。この免疫強化サプリは、医薬品では無いから、処方箋なしで購入できるのだ。価格は1カ月分で約12万円。効かないと思えば高い。しかし、ガンを小さいうちにやっつけることができるなら、安い。さっそくインターネットで買った。サプリメントによる免疫強化なんて、ガンに効くのかどうかと、疑えばきりが無い。

実際、免疫のシステムは非常に分かりにくい。

✧ 例えば、イボがある。ナイフで削っても血が出て、イボは前より太る。しかし、あるとき、ポロリと落ちて治ることもある。

✧ 例えば、風邪をひく、そして治る。始め、風邪のウイルスの量は微々たるものなのだから、免疫システムにとって、これをやっつけるのは簡単なはずだ。にもかかわらず、風邪が発病し、そして峠を越えてのちに治る。

✧ 例えば、ガンはキラー細胞がやっつけると云う。しかし、それなら、なぜガンを発症するのだろうか。そして、発症したガンをなぜ免疫がやっつけることができるのだろうか。

ガンの場合にはガンがふくらんで、正常な臓器の血流を圧迫して、臓器不全を起こす。ガンが膨らむ前に、がん細胞をやっつければ、正常状態を維持できる。それが健康状態だ。しかし、そのシステムが機能せずガンが大きく成長する場合が生ずる。そうになると、自分の免疫ではガンをやっつけることは、いささか無理となる。

しかし、ガンが大きくなり、たとえ、ガンが転移していても、免疫が活性化されて、免疫システムが働くと、ガンは縮小したり、治ったりするらしい。だから、免疫システムについては、今は謎の部分が多い。治ったり治らなかったり、その理由は不明だ。

今回の健康診断では、私の白血球の数も少なかったもので、新橋の内科医は白血球の数を増やす薬も処方してくれた。それはハイチオール80と云う薬と、セファランチンという薬だ。わたしは、高脂血症の対策として、長年、家畜などの肉や、鶏の卵を食べないで来たが、

白血球となるべき栄養の成分が少ないのが白血球の数の少ない原因かもしれないと判断し、ここで卵を食べることを復活した。白血球を増やし、免疫活性のサプリを飲めば、前立腺がんがあったとしても、未然に芽を摘んでくれるのではないか。もし、その思惑があたれば、ガンで入院しなくてもいいのだ。

その後、別のサプリも発見する。それは「フコイダン」こちらの方は、単独服用の効果は報じられていない。主に、抗がん剤との併用で、抗がん剤の副作用を抑え、延命効果を発揮しているとのことだ。「フコイダン」は多くの有名会社が製造し、価格も1カ月10万円から、1万5千円のものまで多様に販売されている。私の場合、抗がん剤との併用ではないから、あまり効かないような気がするので、とりあえず、価格の安い1万5千円の物を買った。

結局、内科医からもらったお薬、免疫力アップのサプリ、そしてフコイダンの3つを服用し、1カ月が過ぎ、内科医で血液検査を受けた。PSAの値は1か月前に6.45だったが、今回4.83に下がっていた。

この数値は、私としては、いささか不満な結果だった。PSAの値が4を切っておらず、高価な免疫活性のサプリの効果が表れていないと感じられたからだ。新橋の内科医は、前と同じ薬を処方してくれ、PSA値はもっと下がるよ、と私に言った。次回こそは3.5を切りたいものだ。

## サプリメントのこと

家内に相談すれば、「効くはずはない、お金の無駄遣い」と反対されるのは明らかだった。だから、家内には云わずに、購入した。後日、家内にばれた。予想通り、反対だった。しかし、反対理由は違った。「効くはずが無い」ではなく「副作用が怖い」だった。このとき、初めて、効くか、効かぬかだけではなく、害があるかも知れないことを家内に教えられた。美空ひばりなどは、ダイエットとか、健康サプリで体調を悪化させたと伝えられる。

## ガンを直す食生活

ガンを直すための「食事療法の本」の宣伝が、インターネットにあり、いくつもの感謝のメールが紹介されていた。この、ガンを直すための「食事療法の本」のお値段は約3万円だった。私は躊躇なく、インターネットで注文、すぐPDF版をダウンロードした。本の内容は、ガンの種類ごとに、しかし、同じパターンの食事法の説明が、非常に丁寧に、繰り返されていた。

要点は、食べるべき食物は、主食として、有機玄米のごはん。これをよく噛むこと。副食として中性の野菜（カボチャ、玉ねぎ、ネギ、にんじん、ゴボウ、海藻）を食べ、調味料は天然醸造の味噌、醤油というところであった。

この本では、食物を、プラス（+）マイナス（-）の分類、酸性、アルカリ性の分類で示し、極端を避け、中性の食物を取ることを勧めていた。

また、ガンに悪い食物を、家畜、鳥、魚、卵、エビ蟹、乳製品、バター、チーズ、ヨーグルト、焼き菓子、砂糖、砂糖の入った和菓子、洋菓子と位置付けていた。そのほかに、果物（バナナ、パイナップル、キューイ）なども悪いとされ、それらのジュース、炭酸飲料も良くないと位置付けられている。南方産のカレー、コショウなどの香辛料、中南米産のナス、トマト、ピーマン、しし唐も悪いとされる。砂糖や油はいけない。

要するに、食べるべき食物は、主食として、「有機玄米のごはん」、これをよく噛むこと。副食として中性の野菜（カボチャ、玉ねぎ、ネギ、にんじん、ゴボウ、海藻）を食べ、調味料は天然醸造の味噌、醤油、すりごまがよいということだ。

このタイプの食事方法は、日本で昔から健康に良いと言い伝えられてきたパターンだ。

思い出すと、私のお爺さんは、日露戦争にも行った人で、1880年代の生まれだが、私の子供のころ、それはいまから60年前、彼が当時としては不治の病、「胃かいよう」にかかった時、「玄米ごはん」をよく噛んで、自力で胃かいようを直した、と私に教えてくれた。

日露戦争から第2次大戦まで、陸軍では白米を給し、その結果、多くの人が脚気になったそうだ。米ヌカからオリザニン（ビタミンB2など）を発見した鈴木梅太郎も、日本では有名だ。おそらく、玄米の効能を知っていたので研究対象としたのだろう。

上記のことは、婦人雑誌などにも、しばしば紹介されたなどもあって、こういった国民的な経験から、玄米食が体に良いことは、戦後1950年代の日本人のほとんどに知られていた。

そんなに体に良い「玄米ごはん」なのに、現在広く普及していないのはなぜでしょう？むしろ、忘れ去られた感じさえあります。私の両親は、他の大多数の日本人同様、「玄米ごはん」はおいしくないから食べられない、という立場でした。胃潰瘍を直したお爺さんも胃潰瘍が治った後は、「玄米ごはん」を食べていませんでした。

食品を「アルカリ、酸性」に分けることは、昔、流行ったことがあります。また、食物により、体質が「酸性、アルカリ性」になるという説明も、昔、非常に流行りました。いまから60年前、つまり、私が子供のころですが、空き地にガマの油売りがやってきて、試薬を手のひらに垂らして、試薬が青くなればこの人は酸性体質、ピンクになればこの人はアルカリ性体質と云っていたのを思い出します。その体質改善に何か、薬のようなものを売っていたように思います。種あかしをして欲しいのですが、多分試薬は同じように見えても、異なる試薬を使ったのではないかと思います。例えば、でんぷんの溶液を含ませた脱脂綿をさりげなくその人に塗って、ヨード液を落とし、青く発色させ、または、アンモニア溶液を塗って、フェノールフタレインを垂らしピンクに発色させたのだらうと思います。酸性、アルカリ性は食品自体の持つ性質ですから、そのものを計測すればわかります。しかし、人体が酸性体質になったり、アルカリ性体質になるメカニズムは、そう単純ではないはずです。酢は酸性なのに、体にはアルカリ化を促すというのは、どのようなメカニズムで、人体の体質をアルカリ化するのでしょうか？もし、酸性体質、アルカリ性体質が健康にとって重要ならば、なぜ、健康診断でそれを測らないのでしょうか？

「アルカリ性、酸性」、「プラスイオン、マイナスイオン」の類は、最近では流行りません。

いつの間にか、すたってしまったようです。今、意義があるとすれば、この食品が体に良いとか、悪いとかの理解を助けてくれる、方便だろうと感じます。

外国から入ってきた習慣が日本人に悪いのは、私の体験で納得できます。現に、私は、牛乳を飲みすぎて、高脂血症、高血圧を発症し、ついに虚血性心疾患になり、ステントを挿入してもらって、命をつないでいます。思えば、喫煙習慣も外国から入って来たものです。約 3 万円の本の食事指南で、牛、豚、鳥、などの肉やファットを食べてはいけないとされていることについては、高脂血症になり、高血圧、さらに心臓病となった自分の体験から心情的に同意できます。ファットを摂取したら、どの道、体に悪いのだから、ガンに悪いと分類されても、私としては、異存はありません。

しかし、魚、貝、魚卵などを食べてはいけないとされていることには同意できかねます。ひょっとすると、栄養欠乏の状態を作り出し、我慢比べで、ガンを弱らせる作戦なのかもしれません。しかし、魚介の類や、卵の類を摂らないで、白血球が少なくなり、免疫力が弱ったらおしまいじゃありませんか？

トマトやピーマン、なす、などが避けるべきと書かれている件も、健康な人には、受け入れがたい内容です。私の友達は、家庭菜園で毎日トマトやナスなどを収穫し、楽しんでいることを私に話してくれました。

かつての日本は、竹やりや、精神力、お祈り、などでアメリカとの戦争に勝とうとしました。その時には軍艦も航空母艦も皆失い、家は焼かれ、国民は何も持たないで、素手で戦争をしなければならない状況でした。

1945 年までの日本では、直せない病気が数多くありました。たとえば、結核はそれまで直すことができない病気で、結核による若年での死亡が、日本人の寿命を押し下げていました。そのような時代では、直観に基づくお告げのような感じで、ガンや結核を克服する食事法を考案することが行われていました。医学が進歩しておらず、それしか選択の余地がなかったのです。そのうえ、聞きかじりの科学用語や医学用語で理屈付けまでしたのです。ですから、巷間で伝えられている食事療法には、今日の医者や、栄養学などの立場の人、つまり、科学的な観点からみて、明らかな間違いが多く含まれています。

しかし、現代において、「科学的な治療を行って、ガンを叩いているとき」に、巷間伝えられる食事療法を試みた場合、個々の理屈は間違っているとしても、全体として何か一つ「結果オーライ」があれば、免疫とガンの戦いにおいて、形勢が変わり、ガンがまけて縮小する可能性もあります。

たとえば、巷間伝えられる食事療法は「食べてよい、悪い」というのが一つの大きな特徴です。「食べて悪い」とされた食品を食べないでいると、栄養素の摂取量が制限され、人体には悪い効果をもたらしかねません。しかし、それを実践したことにより、結果的に、たとえば、鉄分が不足し、肝臓がんが縮小、抗がん剤の効果向上、そして快方に向かう、などのことが、「無きにしもあらず」です。

私が、巷間伝えられるガン食事療法をあえて全否定しない理由はそれです。

結局、約 3 万円の本から学び、前立腺がんの予防のために直ちに実行したことは、ベトナムから大量に持ち帰り、飲み続けていた「粉末ショウガ砂糖」を止めたこと。カレー調味料を白米にふりかけとして使用していたことを止めたこと、でした。思うに、私の場合、前立腺肥大が急に悪化したのは「粉末ショウガ砂糖」が原因だったのかも知れません。有機玄米は早速秋田県の大潟村の農家から届けてもらうことにしましたが、どうやって食べるか思案中です。

## 或る発明家のガン克服体験

インターネット情報によると、このひとは、40歳のとき、顔がこわばる病気にかかり、温泉で治癒した体験を持ち、また、51歳のとき、心臓が1回打っては2回休む不整脈にかかり、自己流で直した先行経験をもっています。彼は「背骨の周りの筋肉のコリが自律神経を圧迫し、不整脈を起こしている」と見当をつけ、針を打ってもらって、コリを取り除いたら、不整脈がぴたりと止まったそうです。

58歳のとき、2カ月ほど体調不良であったので、病院に行ったところ、精密検査を受けることになり、この時、ガンが右肺から食道、リンパ節に転移してステージ3B、手術ができないと診断され、余命1年と宣告されたそうです。

彼は、病院で「治らない」と宣告されたので、自分で直そうと決心し、いろいろな本を読み、彼のフィーリングに合致する方法を試すこととしました。

その、彼の実行したガン治癒作戦とは、「検査入院を続ける一方、病院を抜け出し、自宅に帰り、血行改善と、免疫力を強化した」事でした。

要約すれば、1) ラジウム鉱石グッズで体を温め血行を良くし、2) ラジウム温泉グッズで代謝をよくし免疫強化、アガリクスも服用。3) リラックスし免疫力を高めた。

とのこと。

「実行半ば頃から食欲旺盛になり、背筋が伸び、体が充実してくるのを感じ、この体ならガンを自然消滅できると、自信のようなものを持てた」「入院して25日目頃、ドクターから今後どうするかお話があったので、再検査を申し出で、2度目の内視鏡検査と生検を受けた。その結果は、な、なんと、ガンが消失していた!!!」という体験です。わずか25日で、ガンが消滅とは、眼を疑いたくなる成果です。

彼はこの経験から、これらのラジウム鉱石グッズを販売するインターネットショップを立ちあげました。現在は2代目（彼の娘さん）が経営しています。（彼の娘さんのインターネット情報によると、彼は、心臓病で2010年ころ、多分69歳くらいで無くなった模様です）なお、食事に関する彼の記述は、「和食はうまくて健康的な食事であるので、主食のごはん（白米）、味噌汁と漬物、肉や魚介類、温野菜をバランスよく。」と書かれています。彼が（白米）とことわっているのは何か特別の理由があるのかも知れません。なお、上記の食事の中に、肉が入っていますが、彼の体験によれば、肉を食べても問題なく、免疫が活性化され、ガンがなおったことが理解されます。

私は、体を温めるラジウム鉱石グッズ（価格は2～3万円）に興味を覚え、購入寸前まで、気持ちが傾きましたが、冒頭の「ホッカイロ 300 円」のこともあり、購入はしていません。彼のガン克服体験は、臨場感があるので、おそらく、事実には違いありません。だから、それに学ぶことは意味のあることだと思います。しかし、われわれが同じことをまねたとしても、同じ結果を手にするとは限らないでしょう。それが免疫システムの謎です。でも、うまく治れば、どんなに素敵なことでしょう。

## 血清アミラーゼ値

PSA の数値が高いので、新橋の内科医に血液検査をしてもらったら、酒を飲んでいるかと聞かれた。肝臓の数値は正常なので、変なことを聞かれたな、と思ったが、血清アミラーゼの値が基準の上限の129よりもほんの少し高かった(136だった)から聞かれたものだった。気にもとめていなかったが、第2回目の血液検査では血清アミラーゼの値が480と大幅に増加していた。そこで、血清アミラーゼというのは何だろうと、インターネットで調べたら、膵臓または唾液腺にダメージを受けると、血液にアミラーゼが混入することだ。実は、家内は、「試して合点」というNHKの番組を5月頃、見ており、「酒が膵臓を溶かす」ということを知って、心配になり、私に酒を飲まないようにここ数カ月、何度も繰り返して、私に警告していた。当の私は、家内の忠告を、馬の耳に念仏と聞き流していた。反省すると、ここ2カ月、帰宅後、「家内とばあさん」が台所に居る間、時間つぶしのため、自分の部屋にこもり、酒を飲んでいたので。しかも、その量もかなり多かった。さらに、インターネットで恐ろしいことを知る。膵臓の病気で背中が痛くなり、ときどき失神するほどの絶不調で入退院、手術を繰り返した人のアミラーゼ値が、始め480程度、膵臓の手術直後が2000あたり、自宅に退院した時が140程度だったそうだ。私の場合、膵臓の痛みはなく、発病には至っていない。インターネット情報から類推して、血清アミラーゼ値480とは、膵臓がすこし溶け始めた段階のように想像される。酒を止めないでいたら、膵臓が大きく溶けるところだったかも知れない。ああ恐ろし。私の場合、高アミラーゼ値の原因は、「酒しかない」と直感できたので、直ちに酒を止めた。考えれば、アミラーゼ値は、過去の、健康診断では測ってくれたことはない。後にも先にも、この内科医師しか測ってくれたことがないのだ。たまたま新橋の内科クリニックに行ったこと、それがきっかけで酒をやめることができたこと、これを幸運といわずになんと表現できるだろうか？

男 66 歳(2011\_9)