

今回のテーマ

がんと栄養について⑦



その食事療法は医師の名前をとって「ゲルソン療法」と呼ばれています。マックス・ゲルソン博士の経歴を簡単に紹介します。1881年ドイツ生まれ。医学生時代に自分の片頭痛を食事制限でコントロールできることを発見するなど、若くして食事療法に対する造詣が深かったようです。ドイツミュンヘン大学病院結核専門部・部長を勤めた後、1933年ニューヨークでアメリカの医師免許を取得。以後20年にわたり、末期がん患者の治療に努める。1959年、博士の死に際して友人のノーベル賞受賞者シュバイツァ博士は次のように讃えています「私はゲルソンの中に医学史上で最も傑出した一人の天才をみる。彼の基本的な考えの多くはゲルソンの名前を冠せずに受け入れられてきている。彼は自分に不利な状況の中で不可能と思えることを達成した。彼が残した遺産は、やがて彼に正当な地位を与えるものになるだろう。彼の治療で治癒した人々がゲルソンの考えの正しさを証明するものになっている」と。

私は12年ぐらい前にマックス・ゲルソン著「がん食事療法全書」を購入して読んだことがあります。現在日本では絶版となっていますが、何度も重版されているため古本であれば比較的手に入りやすいと思います。フランス語やイタリア語など多くの国でも翻訳されています。その内容は一部に牛のレバーを使うなど「プラントベースのホールフード」とは異なる部分もありますが、基本的には植物性食品中心の食事であることに変わりはありません。加えて、塩分を極力減らすこと。加工食品を極力減らすことの重要性も記されています。

本の後半では治癒した50の症例が紹介されています。内容は各症例の臨床診断、以前の病歴・手術歴、

初診時の状況と治療の経過がX線検査の記録とともに記されています。その後の経過も記載されています。中にはゲルソン博士の助言を無視して2年間治療を中断したのち死亡した例もありますが、末期がんと診断されながらもその後35～45年間生存できた例も確認されています。

ゲルソン博士はゲルソン療法の基本的な考えを次のように述べています「正常な肉体には生来、がんを抑え、がん細胞を破壊させる能力が備わっている。しかし、がん患者の場合、それがしかるべき働きをせずに小さながん細胞でも何の抵抗にもあわずに増殖してしまう状態になっている。したがってがんの療法の役割とは肉体をできるだけ正常に近いものに戻してやることに他ならない。次に代謝のプロセスを自然な平衡状態に保たせることである」と。

3～4年前に食事療法を重視したがん治療を実践している医師の講演会を弘前で聞く機会がありました。からすま和田クリニックの和田洋巳博士です。37年間、京都大学病院でがん治療に関わった後、京都でクリニックを開院。京大名誉教授もされています。

基本的な考え方は「プラントベースのホールフード」です。①食事で体内をアルカリ化する(尿pH7.5～8.0以上)。②全身の炎症を下げる(CRP0.05以下)。③免疫力を上げる(リンパ球数を1500以上、できれば2000以上にする)④炎症を上げず、免疫系を壊さない範囲で少量の抗がん剤を使用といった内容でした。

現在の日本において、がん治療に食事療法を併用することはまだ一般的ではありませんが、正常な身体を取り戻すために食事療法は不可欠と考えます。

そこはかたなく書きつくれば  
～栄養以外のはなし～

旅について…北海道編その18。

苫小牧から国道36号をずっと北に進むと道都札幌です。札幌までは千歳、恵庭、北広島などを通っていくのですが、千歳・恵庭には有名なメーカーの工場が多くあります。千歳には麒麟ビールの工場とカルビーの工場、恵庭にはサッポロビールの工場があり、いずれも見学することができます。ビールの好きな人やポテトチップスの好きな人であれば工場見学だけでも楽しめますが、やはりお楽しみは無料の試食です。工場で作られたのビールやポテトチップス、じゃがポックルなどを試飲・試食することができます。ただし、麒麟ビールの工場だけは試飲に多少料金が発生しますが、数種類試飲できるので元はとれるでしょう。いずれの工場も1週間前の予約が必要です。

Food & Cook 食材と調理

過去の栄養ニュースでは玄米のメリットを何度か紹介してきました。先月号のがんのデザイナーフーズにも記載されており、やはり主食としては非常に優れていると思います。ただし、食べ慣れなれていない人にとっては食べづらいと感じることも事実です。今回は玄米を食べやすくする工夫について紹介します。

ゴボウとひじきの炊き込みごはんです。材料(4人分)玄米2カップ、ひじき10g、ゴボウ1本(200g)、醤油大さじ1、塩小さじ1/2。

①玄米は水に浸しておく。②ひじきは水で戻してザルにあげておく。③ゴボウは汚れを落とし、皮つきのままさがきにする。④玄米をザルにあげて炊飯器に入れて、材料もすべて入れる。⑤水をカップ2.8杯(玄米の1.4倍)入れて炊くだけです。残ったらラップで冷蔵保管して、炒飯にすると食べやすくなります。