

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

統合療法コンベンション特集

全ての人に知ってほしい
これからの医療のカタチ

総合内科専門医・秋山ドクターの「栄養改善」物語 Vol.14

持続性ある栄養補給で
遺伝性疾患を改善。

セミナーで人気の料理メニュー

「野菜と豆の料理」

6月号
2021 Jun.

全ての人に知ってほしい これからの医療のカタチ

Special Report

統合療法コンベンション2021

「統合療法コンベンション2021」が、去る4月29日に東京にて開かれました。初のYouTubeライブ配信が実施され、オンラインを通して多くの参加者が新たな統合医療に触れる機会となりました。本誌では、開催の様子をダイジェストでお届けします。

統合療法は現代病に不可欠

統合療法と聞くと、がんや難治性の疾患に対する専門的な治療法だと感じている人は少なくないと思います。しかし近年ではアレルギーやうつ病、心疾患、糖尿病、不妊症などの治療法、予防法としても注目されています。

今回のコンベンションでは、薬だけに頼らない、副作用や体への負担の少ない療法について、6名の医師・専門家がそれぞれの知見を発表しました。まずは、コンベンションの主催者である



森山晃嗣会長が開会挨拶を述べた後、講演をスタートさせました。森山会長は、正常分子栄養学を専門とする傍ら、故・小南奈美子医師(米国)の「マインド(こころ)」に関するプログラムを受け継ぎ、長年にわたり研究、実践を続けており、今回は「病は気から」と題し、こころと身体の関係について講演しました。

ストレスを受けたり感情が変化することにより、血流が変化したりホルモンなどの物質が作られるなど、こころが肉体に与える影響を生物学的に示し、



感情のコントロールや自分自身を注意深く観察する重要性を示し、感情などを癒すプログラムを紹介しました。

2番目には、動脈硬化の治療をテーマに新井圭輔先生が登場しました。動脈硬化は、血管の内腔を狭めることから高血圧の主な原因とされており、心臓病や脳梗塞などのリスクを高めると言われています。

新井先生は「活性酸素」や「LDLコレステロール」を動脈硬化の要因とし、活性酸素が発生する原因として「インスリン高値」を挙げました。



糖尿病の治療で動脈硬化が進行し、さらには合併症で足の壊疽などが起きる

「統合療法コンベンション2021」が、去る4月29日に東京にて開かれました。初のYouTubeライブ配信が実施され、オンラインを通して多くの参加者が新たな統合医療に触れる機会となりました。本誌では、開催の様子をダイジェストでお届けします。

薬がうつ病を加速させる

今回初登壇の高橋徳先生は、近年患者数が激増しているうつ病と、精神医療の実態に言及しました。1999年ごろには204万人だった精神疾患の患者は、2017年で419万人と倍以上に増えています。うつ病は、「環境因子(家庭、職場、学校など)」と「脳活動」の異常からくるこころの病気とされていますが、今の医療は、主に脳活動を改善することに目が向けられており、結果として向精神薬で対処しているのが現状です。向精神薬である抗うつ剤や精



神安定剤などを服用すると、今までは無かった別の症状が起こり、さらに薬が増え、最終的には、数十種類の薬を処方されている患者も少なくありません。

高橋先生は「うつ病の薬の処方が増えた1999年からうつ病患者が急激にしていること」「世界人口の2%である日本が、世界の薬剤費の40%を消費している」「実態に触れ、「薬漬け大国」になっている日本の医療に警鐘を鳴らしました。

高橋先生が精神疾患の治療として推奨するのは、鍼や瞑想、禅、ヨガ、太極



拳、気功などを取り入れた統合療法です。鍼の治療では、オキシトシン(愛情ホルモン)が増え、ストレスホルモンが減少するマウス実験を発表し、食事の面では特に「ミネラル」がうつ病の改善に役立つと強調しました。

「たんぱくりッチ食」を推奨する宗田哲男先生の講演も注目を集めました。宗田先生は、現代人のタンパク質の摂取量は、1950年前後よりも少なくなっていること訴え、それが不妊症をはじめ、低出生体重児の増加、産後うつなどの原因になっていると述べました。タンパ



ク質の摂取量が減っていることについて、1995年以降激増した清涼飲料水、スイーツなどの糖質の多い食事を要因にあげ、健康な妊娠・出産、子育てには、タンパク質と脂質(ケトン体)が不可欠であるとアピールしました。

講演の終盤では、もう一つの重要な栄養素として「鉄」を取り上げ、不足すると貧血で産後うつつのリスクが高まることや、現代の女性が鉄不足に陥っていることなどをデータで詳しく解説し、宗田ママニティクリニックで提供する食事や栄養指導について紹介しました。

統合療法コンベンション 見放題スタート!

がんコントロール協会にご入会いただくと、過去に開催された「統合療法コンベンション」の動画をいつでもご覧いただけます!

視聴可能コンテンツ

- ・統合療法コンベンション2021
- ・第26回 統合療法 日本がんコンベンション
- ・第25回 統合療法 日本がんコンベンション
- ・第24回 統合療法 日本がんコンベンション



その他の会員特典

- ① 統合療法コンベンション、本協会主催セミナーに特別価格でご参加いただけます。
- ② 正常分子栄養学に基づいた健康相談やアドバイスを無料で受けられます。(要予約)
- ③ 統合療法に取り組む医師・医療機関をご紹介します。
- ④ 月に一度、統合療法に関する会報誌をお届けいたします。

年会費

10,000円(税込)

[支払方法] クレジットカード・銀行振込

入会はこちら



慢性疾患を改善する療法

最後のブロックでは、青山セントラルクリニック院長の田井真愛(たのい・まさえ)先生が「6スポット療法」について解説しました。6スポット療法を一言で表すなら、「急性・慢性の炎症を抑え、鼻の機能を改善し、自律神経を整える治療法」。鼻粘膜や副鼻腔、鼻咽頭、扁桃などの6つのスポットを刺激する療法で、様々な疾患や慢性症状が治癒すると話題を集めている療法です。

適応疾患としては副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎、中耳炎、扁桃炎などで、これまでにアトピー、頭痛、喘息、リウマ

チ、うつ病、肩こり、潰瘍性大腸炎などにも効果が確認されています。田井先生は、実際の治療の映像を公開しながら、原因不明の咳に悩まされていた50代女性、目のかすみ・めまい・偏頭痛がある28歳男性の改善例を交えて講演しました。終了後には、「実際にやってみよう」といった声が多数寄せられました。

トリを務めたのは、がんコントロール協会顧問ドクターの秋山真一郎先生です。「がん治療における必須の栄養サポート」をテーマに、がんの栄養療法の原則として炭水化物と塩分を極力少なくすること、さらにはタンパク質、植物由来の栄養素、ミネラルを十分にとる

必要性を訴えました。治療が難しいスキルス胃がんを栄養療法で克服した症例を紹介し、これからのがん治療に希望を与えました。

新型コロナウイルスに翻弄される中、数多くの現代病に悩まされる人が増え続けています。身体に起きる疾患や症状は、最終的には自分自身の免疫機能や自然治癒力にかかってきます。今回のコンベンションでは、統合療法の多くはそれらの働きを手助けすることにつながるものであることが印象に残りました。安全、安心な治療法を自分で選ぶ。そんな医療が近い将来、当たり前になることを改めて感じさせられました。



持続性ある栄養補給で 遺伝性疾患を改善。

本誌では、これまでがんや糖尿病など比較的身近な疾患にかかった人を取り上げ、栄養療法で状態が改善したケースを検証してきました。今回は、血液系の遺伝性疾患で生まれてきた子どもが発育、成長過程で栄養補給を実践し、改善がみられたケースを紹介します。



京都府にお住まいの50代の男性夫婦は、今から14年前に4番目の子どもを授かりました。元気に生まれたのですが、2か月ほどして授乳中に耳の下のリンパ腺が腫れていることに母親が気づきます。そういえば、へその緒を切ったあとがじゅくじゅくして治らないなど気になることがありました。

夫婦は慌ててかかりつけ医に相談したところ、大きな病院を紹介されます。その病院で血液検査をして調べた結果、「重症先天性好中球減少症」という深刻な遺伝性の病気ではないかと診断されます。「血液中の好中球がゼロ」で、医師からCRP（炎症反応が起きているときに血液中で上昇するタンパク質の値）が異常に高いことを知らされます。

好中球、すなわち白血球の一つがゼロだと免疫機能がせず、感染症や体に様々な炎症が起きやすくなります。子どもはすぐに自宅近くの病院に入院し、紹介を受けた病院の医師と連携して原因を探るための精密検査を受けます。結果、骨髄で血液が正常に造られているものの、はっきりした原因はわからないまま、最終的に「骨髄移植」をすすめられます。

父親である男性は、すぐには受け入れられませんでした。移植となると、型が合うドナーが見つかるかわかりませんし、仮に見つかってうまく移植できても、副作用など体に負担がかかるとも、副反応など体にも負担がかかるかもしれません。生後まもない子どもにも負担を強いるのはあまりに忍びない。

そこで男性は、ボタニック・ラボラトリーの森山先生に相談します。男性は、若い頃からアトピーに悩まされ、知人を介して森山先生が提唱する正常分子栄養学と出会います。そこで医療や薬だけに頼らない栄養の大切さを聞かされ、食事やサプリメントに気を配るようになったといいます。以来、森山先生の講演があるたびに出かけていき、家族のことを含めて相談する関係になっていきました。

森山先生からは「治療や手術のリスクを少なくするためにも栄養補給した方がいい」とアドバイスを受けます。とはいっても赤ちゃんに直接、栄養補給はできません。男性は妻と相談し、ビタミンE、ミネラルなどを多く摂取し、母乳から子どもにも栄養補給するようにしたのです。



あきやましんいちろう
秋山 真一郎

医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授。NPO法人がんコントロール協会理事。がん免疫治療と植物栄養素を中心とした免疫栄養療法など、副作用のない多角的療法で成果を上げている。

野菜と豆の料理



豆類は「畑のお肉」と言われているほど、タンパク質が豊富な食品です。普段の料理に豆をプラスすると、栄養面も食べたときの満足感もアップします。今回は、豆と野菜をふんだんに使った料理レシピをご紹介します！

ひよこ豆とにんじんのサラダ

高野豆腐とオートミール煮

納豆ドレッシングのサラダ

ごぼうのスイートポテトケーキ

高野豆腐とオートミール煮

材料(2人分)

高野豆腐(粉末)…15g
 オートミール…50g
 A 水…300ml
 塩…少々
 レーズン(水で戻す)…適量
 ピリナッツ…適量
 バナナ…適量

作り方

- 鍋にAを入れ一煮立ちさせかき混ぜる。
- ①にレーズンを加えて中火で3分→フタをして2分ほど蒸らす。
- ②を皿に盛り付け、砕いたピリナッツと薄切りにしたバナナをのせる。

ひよこ豆とにんじんのサラダ

材料(2人分)

ひよこ豆(水煮)…80g
 にんじん…100g
 パクチー…30g
 クミンパウダー…小さじ1/3
 カプレオ…小さじ2
 レモン汁…小さじ1
 A 塩…小さじ1/2
 天然だし…大さじ1
 ごま…少々
 黒の極味…大さじ1

作り方

- にんじんは細切りにし、パクチーは3cm長さに切る。
- ボウルにひよこ豆と①を入れ、混ぜ合わせたAを加えて全体をさっくり混ぜる。

ごぼうのスイートポテトケーキ

材料(2人分)

さつまいも…1本
 ごぼう…1/3本
 塩…少々
 ナチュレオ(ケトレア)…大さじ1
 A すりごま白…大さじ2
 炒りごま白…大さじ2
 しょうが汁…大さじ1
 米粉…大さじ4
 炒りごま白…適量

作り方

- さつまいもは蒸して皮を向きボウルに入れて潰す。
- ごぼうは3cmの細切りにしてナチュレオをしいたフライパンで炒め、香りがしてきたら塩を加える。
- ①に②とAを加え混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いた15cm角の型に入れて、炒りごまを散らして、180度のオーブンで20分焼く。

納豆ドレッシングのサラダ

ドレッシング材料(400cc程度分)

玉ねぎ…1/2個
 人参…1/2個
 ニンニク…2片
 アップルサイダー…1/2カップ
 白ワインビネガー…1/2カップ
 塩…少々
 こしょう…少々
 カプレオ…1/2カップ
 納豆…1パック

作り方

- お好みの野菜をサラダにして、冷蔵庫で冷やしておく。
- 玉ねぎ、人参は小口切り、ニンニクはスライスする。
- 納豆以外の材料をフードプロセッサーでよく混ぜ、納豆加えて軽く混ぜ、サラダにかける。