

vol. 07

栄養をしつかり摂れば、 治療効果が高まる。

乳がんで「ステージ3b」と診断された50代の女性Nさん。前号では、がんの標準治療の一つである抗がん剤治療を受けながら、一方で徹底した栄養療法を続けることで、治療のストレスなく生活を送れたことを紹介しました。副作用をほとんど感じることなく過ごせたNさんは、どんな栄養療法を行ったのか。今回はその内容に迫ってみましょう。



Nさんは、抗がん剤でまづがんを縮小させてから手術で取り除く治療法を選択しました。抗がん剤は、個人差はあるものの食欲の減退や嘔吐、髪が抜けるなど副作用が伴うケースが少なくありません。

要性を知ったNさんは、徹底した指導を受け、実践します。まず糖質制限や塩分をコントロールし、毎日の食事を野菜を中心に、油をしつかり補給できるメニューに切り替えます。加えてボタラボグリーン、キャロット、ミネラル77を1日5〜10杯、解毒のためにコーヒー浣腸を1日2回、体を冷やさないように温熱器「ひまわりα」を使って、お腹の周りをあたたため、血液の循環を促進します。

一方でウォーキングなどの運動、睡眠もしつかり取るようにし、運動のあとはプロテインで栄養補給し、代謝や免疫力のアップにも努めます。これら栄養療法を、2017年からほぼ毎日続けたのです。その結果、体のむくみがなくなり、食欲も体重も低下することなく「栄養療法が効いているのが自分でわかる」ほど、元気で過ごせたといえます。

医学的にあまり語られませんが、「栄養をしつかりとっている人ほど薬が効きやすい」傾向にあります。これは、がん治療に限らず糖尿病や心臓疾患など、他の病気にも共通します。

加えて、Nさんの前向きな性格も幸いました。「治療をゴールにしたくない」と、他の目的を持つようにしました。その一つが「ホノルルマラソン」への参加です。Nさんは、1年間ウォーキングで体力の維持と温存に努めますが、その際、栄養をしつかり摂り、ストレスなく元気で過ごせたことが役立ちます。「自分に合うことは続けられる」と、体に無理な

く続けられたことが「効果的な作用を及ぼしたのでは？」と後に語っています。

こうしてNさんのがんは縮小し、2019年2月に行われた手術も無事、成功。主治医は「消化器に転移がないのは珍しい」と首を傾げたとか。そして同年7月、待望のホノルルマラソンに参加。見事完走を果たし、現地の新聞にも取り上げられたそうです。

その後、Nさんは今年4月のCT、MRI検査でも異常は見られず、元気で、仕事も普通にこなしています。栄養をしつかり摂っていれば、抗がん剤治療にストレスなく向きあえる。Nさんの経験は、そのことを教えてくれています。

にし、運動のあとはプロテインで栄養補給し、代謝や免疫力のアップにも努めます。これら栄養療法を、2017年からほぼ毎日続けたのです。その結果、体のむくみがなくなり、食欲も体重も低下することなく「栄養療法が効いているのが自分でわかる」ほど、元気で過ごせたといえます。



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。