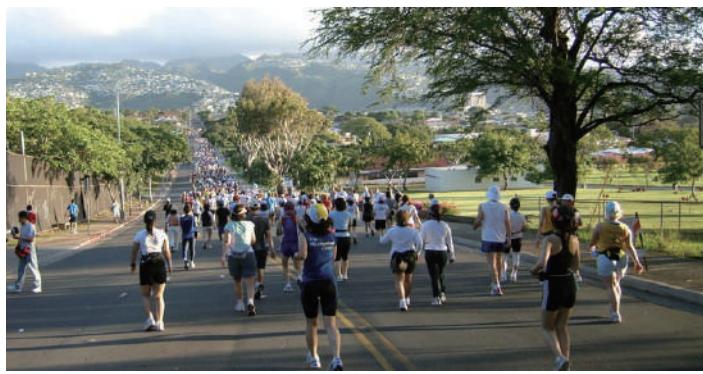


# 栄養をしつかり摂れば、治療効果が高まる。



私がんで「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が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、抗がん剤でまず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。

ところがNさんは、副作用

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、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、キヤロット、ミネラル77を1日

をほとんど感じることなく過ごしました。最大の理由は、「抗がん剤治療を受けながら不足しがちな栄養をしつかり摂つていた」ことだと私は考えていました。前号でも紹介したように、ボタニック・ラボラトリーノの森山先生と出会って栄養の重

動、睡眠もしつかり取るよう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

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います。医学的にあまり語られませんが、「栄養をしつかりとつ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しました。「治療をゴールにしたくない」と、他の目標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。栄養をしつかり摂つていれば、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

