

RI 第2820地区  
土浦ロータリークラブ  
創立 1958年2月14日  
承認 1958年3月 7日

RI 第3520地区  
姉妹クラブ  
台北陽明扶輪社

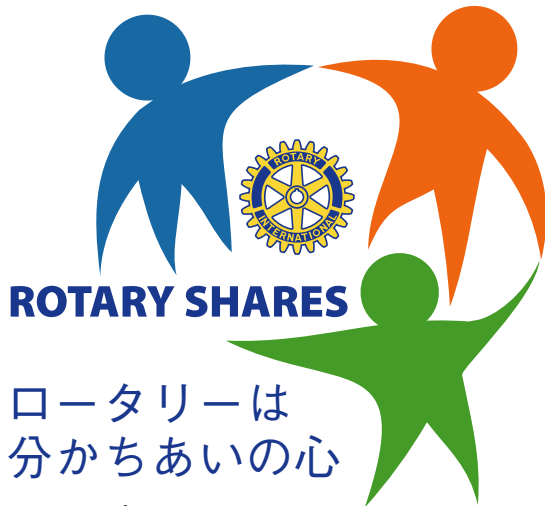


# TSUCHIURA WEEKLY REPORT

会長 河合 隆 幹事 竹中 広夫 【URL】 <http://www.tuchiura-rc.org> 【E-mail】 [office@tuchiura-rc.org](mailto:office@tuchiura-rc.org)  
事務局：土浦市中央2-16-9（常陽銀行4F） 【TEL】 029-822-1250 【FAX】 029-824-8830

RI（国際ロータリー）の創立：1905（明治38） 日本のロータリー創立：1920（大正 9）

2007年～2008年度 国際ロータリーのテーマ



ロータリーは  
分かちあいの心

RI 会長

ウィルフリッド J. ウィルキンソン

*W. J. Wilkinson*

## 2007～2008年度 2月第4例会プログラム 2月28日（第2466回）

- |             |            |
|-------------|------------|
| ●点 鐘☒       | 会 長        |
| ●ロータリーソング☒  | 奉仕の理想☒     |
| ●ビジター紹介☒    | 親睦活動委員会    |
| ●幹事報告、委員会報告 |            |
| ●会 食☒       | ミリオンダラーミール |
| ●新入会員卓話☒    | 宮本 由一 君    |
| ●にこにこBOX☒   | S.A.A      |
| ●出席報告☒      | 出席委員会      |
| ●点 鐘☒       | 会 長        |
| ●ロータリーソング☒  | 我等の生業      |



井上壽博ガバナー作

格調高く、和やかに S.A.A  
2月は世界理解月間です。

# 前週の例会報告

## 1. 卓話「食が命を救う-ゲルソン療法体験記」

ゲルソン療法を実践するランチの会代表  
矢澤 容子 様

はじめに

私が自分自身のゲルソン療法をこのような多くの方々のお話するのは初めてで、今日は貴重な機会を頂いたことに大変感謝しております。

私は乳がんになって8年目になります。2度の再発にも関わらず、現在こんなに元気でいられるのは、「食事や生活習慣の改善」ができたからだと思います。私自身の元気な姿を見て頂くというのが、今日の本当の大きな目的かもしれません。皆さんの親族や友人知人の方で、がんを始めとした生活習慣病で闘病されている方に、「あきらめないで、私のようなステージⅡの末期患者でも元気に生きられる！」ということをご伝えしたいと今日この席に参りました。



### 1. 私の乳がんの病状と治療の経緯

今から8年前の2007年7月、43歳の時に、突然乳がんの告知、そして右乳房と液かリンパ節の切除手術を行ないました。腫瘍の大きさは13×11mmが1箇所、広範囲の乳管内成分があり、ステージⅡと言われました。

「1センチのがん細胞が育つのに7年を要し、発症したのは7年前」と主治医に言われ、7年かけて自分のがんがじわじわと育っていた事を思い知らされ愕然としました。がんは最初はゆるやかなカーブで増え、途中から急激な増加を見せるそうです。腫瘍の大きさが1cmを超えると、自分でも見つけやすく、私も触ってみておかしいなと気づき、筑波記念病院を受診しました。

筑波メディカルセンター病院で手術してみるとリンパ節転移がリンパ節10個の内2個みつかりました。ステージⅡの10年間の再発率は30%と言われています。「悪いところは取りました。あとはいつもと同じように暮らして大丈夫です。」と言った主治医の言葉を信じ、この時私は「30%の再発さえしなければ命に別状はない」と安心してしまったのです。

当時、小・中・高校の3人の子育てと緑地計画のコンサルタントの仕事でつくばから東京まで通い、全国出張も多く、週末はつくばでの市民活動とフル回転の毎日を送っていました。このような生活をまったく変えることなく邁進してしまっただけです。

### 2. 乳がんの再発

ところが、2年後の2002年8月に今度は右胸壁に乳がんが再発していることが定期検査でわかりました。腫瘍の大きさは15×10mmです。すぐに手術で切除しました。しかし、乳房内の再発なら転移の心配はないのですが、血行性転移であることがわかりました。血行性転移は、血液を通じて身体全体にがん細胞がばらまかれているといった状態なのです。

「いったんがんが骨や肺や肝臓に転移してしまうと今の医学では治せない」、「再発乳がんの10年生存率は10%である（現在はもっと増加しているそうですが）」、「その10%の人がなぜ生きていられるのか理由がわからない（現在は胸壁、リンパ、骨等への転移は寿命が延びている）」ということをご主治医のお話でだんだんわかってきました。

つまり、「いったん再発転移してしまうとステージⅢ（末期）と同じで、助からない！10年以内には9割の人があの世に行くしかない」というのが現実であることに再び愕然としました。

### 3. ゲルソン療法との出会い

ちょうどその頃、学童保育とともに子育てを行い、故郷福島県で医院を開業されていた内科医の角田理恵子さんに相談の電話をしました。角田さんは電話口で、「あなたは崖っぷちに立っているのよ！まだ子供たち小さいでしょ。子供たちを残して死んでもいいの！あなたはこれ（ゲルソン療法）をやるしかないのよ!!」と静かに、しかし厳しくおっしゃいました。

主治医の言葉で事の深刻さはわかっているつもりでしたが、「1割に生き残ればいい」と漠然と考えている程度で、自分がどのような危険な状態にいるか自覚しておらず、自分自身の考えの甘さを思い知らされました。

角田さんも、医院を開業する数ヶ月前に大腸癌になり、同じ町内に住む大学の同級生で、当時福島大学精神科医で日本でゲルソン療法を広めている星野仁彦氏に勧められて、ゲルソン療法に取り組み、現在まで元気に医院を続けていらっしゃいます。ゲルソンのゲの字も知らなかった私が、角田さんの叱咤激励と真実を告げる声があったからこそ、「10%に生き残るにはこれしかない、やるしかない」と決断することができたのだと思います。

#### 4. ゲルソン療法の開始

早速2002年10月よりゲルソン療法を開始しました。大好きな魚もお肉も卵もヨーグルトやチーズなどの乳製品もケーキやアイスクリームなどのお菓子もすべて食べられないこと。塩、しょうゆ、みりん、酒、白砂糖、サラダ油と普段使っていたほとんどの調味料が使えないことに呆然としました。さらに毎食500ml、1日1.5リットルの有機野菜ジュースをジューサーで作って毎日飲むことはかなり大変です。

そのため、思い切って20年続けた仕事をやめることにしました。大学院を出てから3人の子どもたちを保育園や学童保育に預けて、「働くことが社会に貢献し、自己実現する唯一の道だ」と信じて疑わなかった私の人生を大きく軌道修正することになったのです。

野菜ジュースに使う有機ニンジン1日は1.5kgは必要でした。友人の紹介で、北海道、千葉、つくばからニンジンの20kg、30kgの宅配が始まりました。懇意になったつくば市の有機農家からは野菜ができると真っ先に電話が入り、10kg単位で買いに行くようになりました。

何をどう作ればよいかとまどっている私に、夫が「僕が容子さんのためにおかず1品と野菜ジュースを作ってあげるよ。」と台所に立ってゲルソン食を工夫して作ってくれたことは大変励みになりました。その日から家族も玄米と野菜中心のメニューと一緒に食べ、息子や娘のお弁当も玄米と野菜中心に切り替え、みな文句も言わずに協力してくれました。

夫の協力は毎日とはいきませんが、今でもゲルソン食やジュースをつくるのに疲れるとおいしいゲルソン食を作ってくれます。ゲルソン食を継続する秘訣は、家族の協力と応援だと痛感しています。

#### 5. ゲルソン療法の効果

ゲルソン療法を始めて最初に大きく変わったことは、バナナのような便が1日1~2回必ずです。それまでは、2日に1回程度のやや便秘気味の便通で、それどころごとウサギのように小さく短かったのです。それがトイレで一度に流れないのでと心配するほどの太さと長さの見事な便がいつも簡単に出るのには驚きました。「ああ、これが健康な人間本来の便なんだ」と納得しました。これで、毎日身体の中に老廃物がたまらず、新陳代謝がよくなっていることを実感しました。

ゲルソン療法を始めて半年が過ぎた2003年5月に、鎖骨下リンパ節の再発が見つかりました。腫瘍は3、6、11mmの3箇所ありました。しかし、2回目の再発はそれほどショックではありませんでした。なぜなら、新潟大学の免疫学の権威である安保徹医師が著書で「再発は最初にいたがん細胞がそこに居づらくなって別のところに転移することなので、良くなっている現れ」といった内容のことを書かれていたのを偶然読んでいたからです。「ゲルソン療法の効果が出ているな!」と思いました。そのときは、放射線を37回照射し、しばらくするとリンパ節にあったがん細胞は消失しました。

その後現在まで4年9ヶ月再発の兆しはありません。4年前に20年ぶりに行った山登りは、ネパール、屋久島、白神、知床と毎年1日に10時間ほど歩くことができます。今、体力・精神力ともに充実した毎日を送ることができるのも、ゲルソン療法のおかげと思っています。

#### 6. ゲルソン療法とは

ゲルソン療法とは、ドイツ人のマックス・ゲルソン医師(1881~1959年)が1930年代に開発した、がんを全身の栄養障害・代謝障害ととらえ、食事を変えることによって、がんを退縮させ、再発を予防する治療法です。あらゆる習慣病に有効な結果を示しています。

##### 1) 星野式ゲルソン療法

私にゲルソン療法を教えてくれた角田理恵子さんにゲルソン療法を伝授した星野仁彦医師は、今から17年前に大腸がんと転移性肝臓がん5年生存率0%（国立がんセンター統計）と告知されたのです。精神科医でありながらうつ病となり、どん底まで突き落とされた星野医師が偶然本屋で見つけたのが当時日本で初めて翻訳されたゲルソン療法だったのです。現在星野医師は、手術と抗ガン剤では治らなかった大腸がんと転移性肝臓がんをゲルソン療法で克服し、がんになる前よりも元気に活躍されています。

##### 2) ゲルソン療法の基本

- ・ 大量の野菜ジュースの摂取  
人参、青汁ジュースなど、1日2000~3000mlを数回に分けて飲む。
- ・ 塩抜き（無塩食）

- ・ 脂肪・動物性蛋白質抜き食事  
油脂質と動物性蛋白質の制限（摂取できる油：亜麻仁油、エゴマ油、シソ油などのオメガ3脂肪酸とオリーブ油などの単価不飽和脂肪酸）。
- ・ アルコール、カフェイン、たばこ、精製された砂糖、人工的食品添加物などの禁止
- ・ 芋類、未精白の穀類などの炭水化物、豆類、新鮮な野菜や果物、堅果（ナッツ）類、海藻、きのこを中心とした食事

### 3) ゲルソン療法のしくみ

#### <がんは代謝異常>

- ・ カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、リンの比率が崩れると代謝異常が起きます。がん細胞は細胞外の電解質であるナトリウムが細胞内に入り込み、本来細胞内の電解質であるカリウムが細胞外へ出た、ミネラルのバランスが崩れた細胞レベルの代謝異常であると考えます。  
→塩（ナトリウム）をできる限りとらず、野菜ジュースなどでカリウムを大量に補充します。
- ・ 代謝の働きを正常に保っている酵素、ビタミン、ミネラルの不足やバランスが崩れると代謝障害を引き起こします。  
→未精白の穀類、野菜、国産果物、ナッツ類、海藻類などからバランスよくビタミン、ミネラルを摂取します。

#### <がんを作る油脂と抑制する油脂>

- ・ がん細胞を分裂・増殖させる油脂：肉、乳製品、卵などの動物性脂肪、植物油
- ・ がん細胞を抑制する作用がある油脂：亜麻仁油、エゴマ油、シソ油（ただし加熱しない。加熱するときはオリーブ油少量を）

#### <がんを作るタンパク質と抑制するタンパク質>

- ・ がん細胞を分裂・増殖させるタンパク質：動物性タンパク質  
アミノ酸メチオニン、シスチン。脂肪が加熱されて発がん物質の過酸化脂質となります。アミノ酸ロイシン、イソロイシンなどは高コレステロール血症を引き起こし、膵臓や肝臓に負担をかけます。
- ・ がん細胞を抑制するタンパク質：植物性タンパク質  
大豆タンパクアミノ酸アルギニン、豆類やナッツなどのタンパク質分解酵素プロテアーゼ。アルギニン、グリシンは血中コレステロールを下げます。

### 4) 大量多種類の野菜ジュース →抗がん作用のある野菜

ニンジン、ベータカロチンやアルファカロチン。キャベツ、ブロッコリー、コマツナのビタミンC。アボカド、ニラ、カボチャなどのビタミンE等。

## 7. 間違っただん治療が行なわれている！

私が乳がんになって7年あまりの間に友人、知人が少なくとも7名ががんで亡くなりました。皆40～50代の女性ばかりの最愛の家族を残した無念の死です。

そして皆に共通しているのは、「手術、抗がん剤、放射線の三大療法（西洋医学）」だけに頼っていることでした。一人だけマクロビオティックという食事療法に取り組んでいましたが、骨転移で骨折して車椅子になってからは、自分で食事が作れなくなり回復することができませんでした。

三大療法は一時的には効果があるように見えますが、すぐに再発を繰り返すようになります。より強い抗がん剤を投与する治療と再発を繰り返して、打つ手がなくなった時には、免疫力が低下し、身体自体がズタズタとなって死が訪れるのを待つしかなくなるのです。

「いったん再発したら今の医学では治すことはできない。」ということは今一度思い起こして頂きたいと思います。つまり、「ほとんどの再発がんは西洋医学では治せない」ということです。そのことを多くの医師は知っていながら、西洋医学しか学んでこなかった医師たちは、効かないことがわかっている手術や抗がん剤に頼るしか方法がないのが現状です。

さらに、「がんの腫瘍を手術で切除したから治りました。今までの生活にもどって大丈夫です。」という医師の言葉でどれほどの患者が再発し、命を落としているかを多く医師に知ってもらいたいと思います。まさに私がそうだったのです。

主治医に「手術が終わった後に一言、『がんになった原因である食生活や睡眠を始めとした生活習慣をあらためた生活を心がけなさい。それが再発予防に一番効果がありますよ』と患者に伝えて下さい。」とお願いしました。

しかし主治医は「それは言えません。なぜなら、がんになる因果関係が証明されていない、エビデンス（証拠）がないからです。」と正直に答えてくれました。これほど、現代社会でがんを始めとした生活習慣病は生活習慣が原因であると言われていてもそうなのです。

これが毎年1%の割合でがん患者が増加している日本の現状なのです。逆にアメリカでは1%の

割合でがん患者が減っているそうです。アメリカでは30年前に国会議員ががんを何とかしようと調査・研究し、その原因が食事にあるということをつきとめたのです。国をあげて食事を変えよう、改善しようという取り組みが、そういう結果になっているのだと思います。

「現代の日本のがん治療の基本的考え方が間違っている！」これががんになって7年余りで得た結論です。

## 8. がんの原因と予防

それでは、どうしたらがんを防げるのでしょうか？それは原因を知り、それに対する予防を行えばいいのです。がんは天から降ってくるものではありませんし、遺伝的なものがあると言われる方もいますが、遺伝的原因はがんの全体の10%だと言われています。また、遺伝的要素があっても100%が発病するわけではないのです。

がんを始めとした生活習慣病の原因と予防は様々な医師や研究者の著書やお話を聞く中で次の4つではないかと考えています。

- ・ 食事 → 玄米菜食を柱としたゲルソン療法に限りなく近い食事
- ・ 睡眠や運動などの生活習慣 → 夜11時～2時を含んだ7～8時間睡眠と適度な運動
- ・ ストレスなどの精神的要因 → 常に前向きな思考
- ・ 環境ホルモン、発がん性物質などの有害な化学物質による環境要因 → 上記の有害物質を排除した暮らし

## 9. 最後に

私もこのゲルソン療法をいろいろな人に説明したところ、なかなか伝わらなかったのですが、オリザ舎の加藤さんが「矢澤さん、こんなに素晴らしい食事療法はもっとみんなに伝えた方がいいわ。」と言ってくださり、加藤さんのレストランで毎月一回ランチの会を開催しています。そのランチの会で、今日このような会を用意してくれた沼尻さんご夫妻にお会いすることができました。

1人でも多くの方がこのゲルソンによって救われてほしいと思いながら活動しております。ランチの会に参加された方々からも、ゲルソン療法を100%はできていなくても、いろいろなところがよくなったとうれしい感想を頂いています。玄米を食べるだけでも、野菜ジュースを飲むだけでも、たいへん効果が出ております。

みなさん、今日は本当にご清聴頂きありがとうございました。

## 2. 委員会報告

### ・ 環境保全委員会

先日土浦市役所で贈呈式を行ったベンチの引渡式を2月17日(日)に市役所公園緑地課 直江課長さんをお迎えして行いました。当日は北風も強く寒い日でしたが、当クラブから会長、幹事、P・G佐藤さん、G・E廣瀬さんなど20名余りの会員が出席しました。ベンチを設置場所に移動し公園内の清掃活動を行いました。ゴミは非常に少なくなっていますが、湖岸の入り江になっている所では波や風にゴミが運ばれ、吹きだまり状態になっていました。今後は湖岸縁を中心に行っていくようにした方がいいのではないのでしょうか。

寒風吹く中多くの会員の皆様の出席のもと本年度2回目の清掃活動が無事終了できた事に感謝申し上げます。



### ・ 出席委員会 優良出席卓表彰 (敬称略)

1月 (9名)

2卓 (97.22%) 青木、飯山、岩瀬、大槻、佐藤(二)、廣瀬、三浦、山本、宮本

### 50周年実行委員会から会議のお知らせ

3/6	第一例会終了後	「実行委員会」	二階会議室
3/13	第二例会終了後	「顧問会議」	〃
3/27	第三例会終了後	「スタッフ会議」	一階ロビー

## 卓席表(3~6月)

- 役卓☒ 河合、堀越、竹中、磯、渡辺(俊)、鈴木、冨田、萩原  
1卓☒ 池田、坂本(栄)、島田、田中、鶴田、三浦、箕輪、渡辺(浩)  
2卓☒ 青木、井坂、宇田川、大槻、菊池、坂本(史)、平、宮本、森内  
3卓☒ 安藤、臼田、小野、川田、高橋、塚本、野中、山中  
4卓☒ 石川、奥井、小原、鈴木、辻、沼尻、沼田、松浦、山上  
5卓☒ 上野、大場、小倉、神林、倉持、小松崎、銭谷、高木(彬)  
6卓☒ 飯山、菊地、黒田、佐藤(克)、佐藤(二)、高木(博)、廣瀬、山本  
7卓☒ 石井、岩瀬、海老原、円城寺、小網、中川、中桐、福田、吉川

### 来訪ロータリアン

戸谷 聡子君、丹羽 幸子君、市村 文江君 (つくばシティ)

### ここにごBOX

2/21 49,000円 累計1,622,000円

- ※戸谷君 } 今日、素敵な例会にお招き頂きまして有り難うございます。  
※丹羽君 } つくばシティから三人で伺いましたので、楽しく出席できました。  
※市村君 }

☆河合君~50周年記念式典第一部大成功に終わり有り難うございました。

☆海老原君~長寿会員表彰、歴代会長表彰、写真掲載、有り難うございました。

◎廣瀬君 } 歴代会長として感謝状を頂き有り難うございました。

◎鈴木君 }

◎山本君 } 体験に基づいた貴重なお話有り難うございました。

◎吉川君 }

○沼尻君~食が命を救うーゲルソン療法体験記卓話無事終了。皆様の御協力に感謝します。

写真~☒菊池君 ※中桐君

### メイクアップ

佐藤(二)、廣瀬、海老原、萩原、坂本(栄)、井坂、岩瀬、磯、辻、箕輪、菊地、竹中、渡辺(俊)、大場、山本(2/11 G補佐会議及び地区役員研修セミナー) 岩瀬(2/13 地区青少年育成委員会) 佐藤(1/26、27 米山選考会) 河合、森内、岩瀬、黒田、小原、石川、山中、堀越、竹中、廣瀬、野中、渡辺(浩)、辻、倉持、磯、坂本(栄) 佐藤(二)、沼尻、大槻、塚本、菊地(2/17 霞ヶ浦総合公園清掃)

### 出席報告

会員	欠席	出席	出席免除	出席率
67名	10名	57名	11名	82.14%

### 例会予告

3月 6日 卓話「シベリア抑留生活の断片」 箕輪 博之 会員

13日 卓話「今年の経済状況」 山上 勝己 会員

「土浦ロータリークラブ美術館」

白磁 香炉

井上 壽博 ガバナー作

本日のメニュー

マグロと野菜の黒酢炒め丼

白菜のスープ仕立て

グレープフルーツ