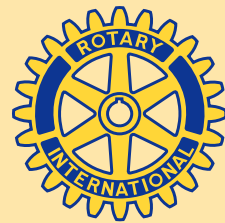


RI第2820地区  
土浦ロータリークラブ  
創立 1958年2月14日  
承認 1958年3月 7日

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

## 2007～2008年度 4月第4例会プログラム 4月24日（第2473回）

- |                     |           |
|---------------------|-----------|
| ●点 鐘・               | 会 長・      |
| ●ロータリーソング・          | 四つのテスト・   |
| ●ビジター紹介・            | 親睦活動委員会   |
| ●幹事報告、委員会報告         |           |
| ●会 食・               |           |
| ●卓 話 「チャーターナイトの思い出」 | 高木 彬 会員   |
| ●にこここ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・          | それこそロータリー |



井上壽博ガバナー作

格調高く、和やかに S.A.A  
4月はロータリー雑誌月間です。

# 前週の例会報告

## 1. 卓話「がんの克服に向けて私たちに今何ができるか？」

NPO法人緑の風ヘルスサポートジャパン 常務理事 野本篤志 氏

<はじめに>

現代社会で私たちをもっとも苦しめ、悩ませている病気が「がん」です。日本では毎年33万人の人ががんで命を落とし、その数は年々増加の一途を辿っています。私は大手製薬会社で22年間にわたり新薬の研究開発の仕事に携わってきましたが、現代人を悩ませ続けている慢性疾患に対して、対処療法的な薬物療法では根本的な解決にならないと考えるようになり、1年半前に会社を辞めてNPO法人を立ち上げました。

西洋医学の父と呼ばれているヒポクラテスは、はるか2500年前に「人間は自らの中に100人の名医を持っている」と言いました。100人の名医とは健康の源、すなわち私たちが生まれながらに持っている自然治癒力(自己治癒力)のことです。現代の乱れた生活習慣と生活環境がこの自己治癒力を低下させ、その結果がんをはじめとする多くの慢性疾患が増加していることは明らかです。

これからのがん対策でもっとも大切なことは、「自分自身ががんを予防し、がんを治療する主人公である」という強い意志を持つことです。すなわち一人ひとりが自己治癒力を最大限発揮できる生活習慣を身につけてがんの発症を予防すること、また不幸にしてがんになった場合にも現行の3大療法(手術・放射線療法・抗がん剤)のみにこだわらず、もっと視野を広げて自己治癒力の向上に重点を置いた治療法を新たな選択肢として積極的に取り入れるとともに自分自身で取り組める健康法を見つけてそれを実践していくことだと考えます。

<今日本で起きていること>

現在の日本は2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死ぬと言われていています(下の表)。残念なことにがんの罹患率、死亡率ともに年々増加の一途を辿っており(下のグラフ)、7年後の2015年の推定では、なんと3人に2人ががんにかかり、2人に1人ががんで死ぬと予想されています。このまま手をこまねいていけば今の子どもたちが成人して働き盛りになる頃にはがんにかからない人を探すのが困難になるでしょう。

防すなわち1次予防)には目を向けず、「できてしまったがんをどのようにたたくか?」という対処療法のみに意識がいています。

我々の意識も同じです。「健康な食生活」に注意を向けず、便利で手間や時間のかからない栄養価の欠乏した食品に頼り、その結果としてがんにかかってからあわてて病院に行きお医者さんに何とか「治してもらおう」とします。

例えて言えば、わが家が火事になってから慌てて消防車を呼んで消火してもらうようなものです。もし、町内の2軒に1軒が火事に遭うことが事前にわかっていたらどうでしょう? 行政は消防車の増設や性能の向上ではなく火事にならないような街づくりを考え、個人ももっと耐火性の優れた家に造・改築することを考えるのではないのでしょうか?

<ヒントはアメリカにあった!>

一般にはあまり知られていない話ですが、アメリカでは 1990年を境にしてがんの発症率も死亡率も低下してきています(左下のグラフ)。これは決して偶然ではなく、今から30年前にがん対策の方向性を大きく転換した結果なのです。

1971年、時のニクソン大統領(共和党)は「人間を月に送り込んだ科学技術を結集すればがんも征服できる」と考え、「がん関連法案」を制定してそれまで宇宙開発に向けていた国力をがん克服に集中しました。しかし、結果は失敗に終わりました。そこで次代フォード大統領(共和党)は、上院に栄養問題特別委員会を設け、ニクソンと大統領選を争ったマクガバン氏(民主党)を委員長にして、大々的な調査(2年の歳月、数千万ドルの予算、3,000人の医学・科学者の協力)を行い、5,000頁という膨大な報告書(マクガバンレポート)に纏め上げたのです。アメリカはこの報告書に基づき大きく舵を切りました。

主な調査結果は以下のとおりです

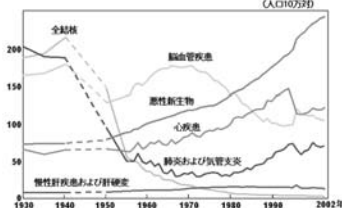
- ・ 我々の食事は不自然でまったくひどい。ガン、心臓病、脳卒中などの病気は、食原病であり、この間違った食生活を改めなければいくら病院が増えても問題を根本的に解決することはできない。
- ・ 現代の医学は薬に偏った、栄養軽視の医学である。病気を治す根本は薬ではなく、体の持っている本来の修復能力である。
- ・ 本来の修復能力を高めるのに最も大切なのは食べ物に含まれている栄養素であり、栄養の知識を持った医学に急いで変える必要がある。



日本におけるがんの現状

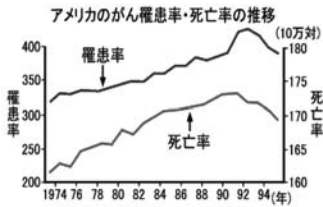
	2006年 (2年前)	2015年 (7年後)
今がんにかかっている人	25人に1人	20人に1人
生涯のうちがんにかかると推定される割合	2人に1人	3人に2人
生涯のうちがんで死亡すると推定される割合	3人に1人	2人に1人

死亡率の推移(日本) (A101052D)



日本はそれほどの「がん大国」なのです。

政府は一昨年「がん対策基本法」を制定しました。ただ、その内容は、①がん検診を普及させ、早期発見・早期治療(2次予防)に努めたり、②日本で未承認の抗がん剤を早期に承認し臨床で使えるようにすること(治療)に主眼がおかれています。すなわち、「なぜがんができるのか?」という根本的な課題の解決(発症の予



**マクガバンレポート(1977年)**  
栄養の目標

- ① 炭水化物の摂取を現在のカロリーの46%から55%~60%に引き上げなさい。
- ② 脂肪分は現在のカロリーの約40%から30%までに減らしなさい。
- ③ 動物性脂肪は10%、植物性脂肪は20%を現在のカロリーから減らしなさい。
- ④ コレステロールを1日300mgに減らしなさい。
- ⑤ 砂糖の消費は40%減らしなさい。
- ⑥ 塩は1日当たり3gにまで減らしなさい。

この結果に基づき、増やすべき栄養素と減らすべき栄養素を明示し(右上の表)、がん予防に有効な食材を明示する(デザイナーズフードという)とともに、NCI(国立ガン研究所)でがんと栄養に関する多くの研究を開始したり、NIH(厚生労働省にあたる部署)に「代替医療部」を設置して国の予算で代替医療(\*)の研究と普及に取組み始めました。

\*代替医療とは、漢方などの伝統医療や民間医療のように自己治癒力の向上を目的とした通常療法(西洋医学)以外の医療の総称。

### <なぜがんになるのか?>

そもそも私たちはなぜがんになるのでしょうか? 私たち人間は受精卵(1個の細胞)が細胞分裂を繰り返してできた60兆の細胞の集まりです。正常な細胞は臓器・組織ごとにその形や働きが決まっております(分化細胞)、決まった数の分裂が終わると自殺(アポトーシス)して役割を終えることで全体の秩序を保っています。

ところが、活性酸素で遺伝子が傷つけられると、自らの働きを忘れ(未分化細胞)、自殺することも忘れ無秩序かつ無限に増殖を繰り返す細胞(がんの芽)に変わってしまいます(左下のイラスト)。このようながんの芽は毎日数千個も生まれるとも言われます。そのまま放置しておくと、増殖を繰り返しやがてがんの塊に成長して私たちの生命を脅かす存在になるのですが、私たちの身体には自己治癒力があり、体内で作られる酵素で活性酸素を消去することができますし、免疫細胞が四六時中パトロールして、「がんの芽」を見つけてはすべて消してくれるのです。

ところが、老化や栄養の偏り(食品添加物・砂糖・塩・脂肪などの取りすぎ、ビタミン・ミネラル不足)、ストレスなどにより、活性酸素が大量に発生する反面、活性酸素を消してくれる酵素活性や「がんの芽」を取除く免疫機能が低下してしまい、その結果がんが発症するのです。したがって、がんにかかる前に普段から、「がんを促進するもの」をできるだけ避けながら、「がんを抑制するもの」を積極的に取り入れて(下の表)、私たちの身体に生まれながらに備わっている自己治癒力を最大限発揮できる状態を保つことが何よりも大切なのです。

発がんのメカニズム	
<p>① 正常な細胞</p> <p>② 活性酸素</p> <p>③ 遺伝子損傷</p> <p>④ がん細胞</p> <p>⑤ がん</p>	<p>① がんを促進するもの</p> <p>② がんを抑制するもの</p>

活性酸素を発生させる 免疫力を低下させる	活性酸素を消去する 免疫力を向上させる
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ナトリウムやオメガ6脂肪酸に富んだ食事</li> <li>- 塩分過多</li> <li>- 食品添加物</li> <li>- 土壌汚染・水質汚染・大気汚染物質</li> <li>- 紫外線</li> <li>- 有害重金属、農薬</li> <li>- 肥満</li> <li>- 体温の低下</li> <li>- ストレス</li> <li>- 喫煙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 玄米、魚、野菜、食物繊維(きのこ、海藻)、發酵食品</li> <li>- 天然由来のサプリメント → カリウム、オメガ3脂肪酸、ビタミン、微量ミネラルの豊富摂取</li> <li>- 減塩、減糖</li> <li>- 有害な化学物質や紫外線をできるだけ避ける</li> <li>- 適度の運動</li> <li>- 体温を高める</li> <li>- ストレスをためない</li> </ul>

### <日本の医学に足りないもの>

西洋医学の父であるヒポクラテスは医学の信条として「医療とはまず害を及ぼさないこと」「自然の治癒力を尊重すること」を掲げています。残念ながら3大療法(手術・抗がん剤・放射線療法)を中心とした日本

の現行のがん治療には、どちらの視点もまったく欠如しています。これらの療法はその副作用により患者に多大な苦痛を与える一方がんと闘うために生来備わっている自己治癒力(免疫機能)を大きく低下させてしまっています。

また患者自身もすべてを医者任せにしているため、3大療法に欠点や限界があることに気づいていません。たとえば抗がん剤について「患者の知らない医者の常識」を列挙してみると

- ・抗がん剤が有効ながんの種類は少ない(巻末の推薦図書③を参照)
- ・多くの抗がん剤は発がん作用を有している(推薦図書①を参照)
- ・抗がん剤には初めはよく効きがんが退縮するが、やがて効かなくなり増悪・再発ししまうことが多い(推薦図書①③を参照)
- ・自分ががんになっても抗がん剤だけは使いたくないと考えている医師がたくさんいる(推薦図書①②⑤を参照)

### <新しい希望の道>

一方で次のような新しい流れに希望を見出すことができます

- ・最新3大療法
  - まだ適応されるがんの種類は限られていますが、がん細胞により選択的に作用する抗がん剤のミサイル療法(分子標的治療薬)、ピンポイントの放射線療法(サイバーナイフ、ガンマーナイフ、陽子線治療)、開腹しない手術(腹腔鏡術、内視鏡術)など従来の治療に比べて副作用や身体に対するダメージが少ない治療法が開発され、臨床で利用され始めています。
- ・統合医療
  - 現行の通常療法(外からがんを直接たたく)と代替療法(内在する自己治癒力を高めて免疫力でがんをたたく)のよいところを組み合わせ患者さん一人ひとりにとって最適な治療を行うことを統合医療と言います。首都圏を中心として統合医療でがんを治療する医療機関が少しずつ増えてきています(巻末の統合医療施設リスト参照)。ただし、健康保険対象外の自由診療ですので自己負担は割高になります。
- ・ゲルソン療法
  - ドイツ人のマックスゲルソン医師が開発した厳格な食事療法で、①大量の野菜ジュースの摂取 ②無塩食③脂肪・動物性蛋白抜きの食事 ④アルコール、カフェイン、食品添加物、加工食品や精製食品の禁止

⑤野菜、果物、未精白穀物、豆類、芋類、ナッツ類、海藻を中心とした食事が基本です。この療法で末期がんを含め国内外で数多くの患者さんががんを克服しています(詳しくは推薦図書①と②をご覧ください)。

- ・最新のサプリメント療法
  - 厚生省の調査によると、がん患者の40%以上が何らかのサプリメントを服用しているそうです。その中で現在、植物に含まれる次の3つの低分子成分が最も注目されており、統合医療の医療機関でも臨床応用されています。

① 超低分子フコイダン

⇒「もずく」のヌルヌルを酵素で低分子化した成分

② タヒボNFD

⇒南米に生息するノウゼンカズラ科の大木の樹皮に含まれる低分子成分

③ ABMK-22

⇒特定種のアガリクスに含まれる腸管から吸収される低分子成分

①と②はいずれも腸管から吸収され、(a)がん細胞を自殺(アポトーシス)に導く (b)がんの栄養血管の成長を止める (c)がんの転移を抑制する (d)免疫機能を賦活する4つの作用を国公立の研究機関が確認しています。

③については、厚労省から安全性が認められており、有効性についてもアメリカで認められ、米国国立がん研究所において臨床試験の準備が米国の国家予算で進められています。なお、②と③については、厚労省がん研究助成金「がんの代替医療法の科学的検証と臨床応用に関する研究班」が、安全性と有効性(抗がん効果・抗がん剤の副作用軽減効果)を確認するため臨床試験を実施中です。

<今の私たちにできること>

- ・ 普段の生活習慣を見直し「がんになりやすい体内環境」を「がんになりにくい体内環境」を変える努力をしましょう！  
⇒当NPOではつくば・土浦地区の公民館において定期的に「健康生活習慣セミナー」を開催し、皆さんに具体的な情報提供を行なっています。
- ・ もし、がんになってしまった場合は、けっして医者任せの他力本願にならず、「自分が自分自身の主治医になって病気を治すんだ！」という強い意志をもつことが治療に先立って何よりも大切なことです。
- ・ 推薦図書①②を読んでがんを克服した人が大勢いることに勇気と希望を持ちましょう！
- ・ もしあなたがそれらの人たちに共感できたら、是非ゲルソン療法を実践してください。  
⇒CCSクリニック(統合医療施設リスト①)でゲルソン療法の指導をしてくれます。  
そして、ゲルソン療法を基本にして免疫力を高めるためのあなた自身でできる健康法を見つけ、信念をもって実践してください。これからがんと闘っていく上でのあなたの心の支えとなりますし、3大療法と併用した場合でも副作用がずっと軽くてすみます。  
⇒当NPOで健康相談(有料)を実施しています。
- ・ 医者から治療法(3大療法)が提示された場合、家族の協力を得て勉強し、その治療法があなたにとって本当に最適な治療法か？それ以外にもっと副作用が少なく、有効性が高い治療法がないか？を十分検討しましょう。  
⇒必要な方に対して当NPOで情報提供をいたします。
- ・ 同時に3大医療以外の治療についても検討しましょう。統合医療の医師(統合医療施設リスト参照)

に検査結果や現在の治療方針を見せて意見を聞く(セカンドオピニオン)こともとても有効です。

⇒当NPOでも統合医療の医師を紹介しています。

- ・ がんと闘って克服していく過程で、それまでの生き方やものの考え方を見直し、より豊かな人生を手に入れた人が大勢います。推薦図書・を読んで、是非一度「がんがあなたに伝えようとしているメッセージ」に耳を傾けてみてください。

⇒当NPOで関連情報を提供いたします。

<ラポールの会について>

がん対策でもう1つ大切なことは、がんの治療が終わった「もと患者の方々」のフォローです。これらの方々の多くは、相談できる人もなくひとり再発・転移の不安や恐怖と戦っています。その一方でだれよりも健康の大切さを知っており、ご自分と家族の健康を願っていらっしゃいます。更に「がんを克服した」という事実は現在がんと闘っている多くの方に勇気と希望を与える存在です。

そこで、当NPOでは『がんを体験した方とその家族の会』(ラポールの会)を立ち上げることにしました。ラポールとはフランス語で「橋をかける」という意味で、心理カウンセリングにおいてカウンセラーと患者の間に築かれた「強い信頼関係」のことです。会の目的は、下記のとおり3つの「かけはし」をかけることです。

是非おおくの方に参加いただき、実りのある活動にしていきたいと考えております。皆さまのお近くに参加いただけそうな方がいらっしゃいましたら是非ご紹介ください。

会の目的

- ①安心の橋(会員同士)…同じような経験をもつ会員同士が隔たりなく不安や悩みを共有することにより、再発・転移に対する心理的なストレスを軽減する
- ②健康の橋(会員とその家族)…正しい生活習慣を身につけることにより、自身の再発・転移を予防するとともに、家族をがん発症から守る
- ③希望の橋(会員と現患者さん)…がんを克服した体験を伝えることによって現在治療中の患者さんに対して希望を与える

今年度の活動(予定)

- ①健康生活習慣セミナー(テーマ:生活習慣病と栄養、活性酸素とデトックス、体温と免疫、ストレス、がんと統合医療)
- ②各種勉強会(がん患者のためメンタルケア、がん予防サプリメント)
- ③各種体験会(ゲルソン療法、メディカルハーブ療法)
- ④統合医療施設見学会(CCSクリニック)
- ⑤統合医療専門家による講演会

<最後に>

- ・ 「がんは死」であり、「私たちは決してがんに打ち勝つことなどできない」

という呪縛から抜け出しましょう！

・「がんは私たちの生き方を見直すために遣わされたメッセンジャー」であり、「私たちはがんを克服することで真の健康と幸福を取り戻すことができる」のです！

#### <推薦図書>

- ①「ガン勝利者25人の証言」  
(今村光一著、中央アート出版)
- ②「ガンと闘う医師のゲルソン療法」  
(星野仁彦著、マキノ出版)
- ③「新・抗がん剤の副作用がわかる本」  
(近藤誠著、三省堂)
- ④「知ってはいけない！消費者に隠された100の真実」  
(船瀬俊介著、徳間書店)
- ⑤「アメリカはなぜ「ガン」が減少したか？」  
(森本晃嗣著、現代書林)
- ⑥「がんのイメージコントロール」  
(川畑伸子著、同文館出版)

#### <統合医療施設リスト>

- ① C C S クリニック  
院長：宗像久男  
住所：東京都江東区亀戸6-57-23  
岡安ビル6階
- ② 統合医療ビレッジ  
院長：星野泰三  
住所：東京都千代田区六番町6-5  
六番町アンドロイドビル
- ③ 素問八王子クリニック  
院長：真柄俊一  
住所：東京都八王子市東町1-6  
橋完L Kビル7F

#### <連絡先>

NPO法人緑の風ヘルスサポートジャパン  
土浦事務所  
住所：土浦市中荒川沖町2-6ツインビル403号  
電話：050-1417-5964 FAX：029-843-3061  
携帯：090-4548-2046  
E-mail：a-nomoto@kmj.biglobe.ne.jp

#### かすみがうらウォーキングに参加して

4月20日、土浦市の恒例大イベント「かすみがうらウォーキング」（かすみがうらマラソン大会実行委員会主催）に土浦ロータリークラブの皆さんと一緒に参加させて頂きました。この日は約350人が参加。

歩行指導係や障害者介助係として、視覚障害者の方々と一緒に歩崎公園～川口運動公園までの約19キロの道のりを元氣良く歩きました。途中、降っていた小雨もゴールする頃にはやみ、会場のアナウンスと盛大な拍手に迎えられて全員が無事完歩。心地よい達成感や爽快感をみんな味わうことができました。



#### <演者のプロフィール>

##### 野本篤志（のもとあつし）

1958年茨城県水戸市生まれ。東京薬科大卒。筑波大学大学院修士課程医科学研究科を修了後、藤沢薬品工業(株)筑波探索研究所に勤務。動脈硬化の研究で薬学博士号を取得。アステラス製薬(株)開発本部次長(経口糖尿病薬の臨床開発プロジェクトリーダー)を経て、現在NPO法人緑の風ヘルスサポートジャパンの常務理事。薬学博士、薬剤師、日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピスト、デトキシコロジー研究会会員、日本未病システム学会会員。現在心理カウンセラーとサイモントン療法カウンセラーを目指し、認定講座を受講中。

#### <NPOのプロフィール>

- ・正式名称は「特定非営利活動法人緑の風ヘルスサポートジャパン」です。
- ・平成19年2月に茨城県知事より認証を受けました。
- ・茨城県共同募金会の募金配分対象団体です。
- ・この法人の目的は下記のとおりです。

この法人は、急速に高齢化社会が進むなかで、高齢化後においても、それまでのキャリアを活かしながら健康で生き生きとして活躍し続け、健康長寿が達成できるように、主に中高年層の人々を対象に統合医療(注)の考え方を取り入れた生活習慣病(がんを含む)の1次予防(健康増進、未病改善)、2次予防(早期発見、早期治療)、3次予防(機能回復、合併症・再発・転移の防止)に関する事業(主に啓蒙活動、情報提供ならびに医療機関との提携)を行い、活気ある成熟社会の実現に寄与することを目的とする

(注)現代西洋医学と代替医療(自然治癒力を重視する伝統医学を含む現代西洋医学以外のすべての医療)の長所を組み合わせ、予防の段階から一人ひとりに適した医療を提供しようとする新しい医療体系

#### 土浦RAC 幹事 幕内 理恵



## 50周年委員会からのお知らせ

今後の予定

- 5/1 ▪ 第一例会終了後 ▪ 「実行委員会」 ▪ 二階会議室
- 5/8 ▪ 第二例会終了後 ▪ 「顧問会議」 ▪ 二階会議室
- 5/8～14 ネパール・ガネシユ高等学校 ▪ 現地訪問
- 5/15 ▪ 第三例会終了後 ▪ 「スタッフ会議」 ▪ 一階ロビー  
▪ 特別記念品展示及び入札
- 5/22 ▪ 第四例会・担当例会 ▪ 「ネパール現地訪問報告」  
▪ 記念品配布及び入札品配布  
▪ 例会終了後 ▪ 「実行委員会」 ▪ 二階会議室
- 6/5 ▪ 第一例会・担当例会 「50周年フォーラム」 最終打合せ

## 次年度幹事報告

◎第6回事前理事会報告(平成20年4月7日(木))

- ・ 新世代奉仕委員長を竹中広夫会員に変更した。

## 地区協議会のお知らせ

4月27日(日)

集合時間：8時15分

場 所：つくば国際大学

当日は、大勢の方々の参加がありますのでご協力宜しくお願い致します。

### にこにこBOX

4/17 3,000円 累計1,858,000円

○沼尻君～野本篤志様の卓話を頂き感謝致します。

### 出席報告

会 員	欠 席	出 席	出席免除	出席率
64名	11名	53名	11名	79.25%



### 例会予告

5月 1日 卓話「クラシックカー大会のお礼」 東京城南RC  
8日 卓話 (学)筑波研究学園理事長 西谷 隆義氏

「土浦ロータリークラブ美術館」

宝賓 (ほうひん)

井上 壽博 ガバナー作

本日のメニュー

天ざる蕎麦  
いろいろ野菜天  
やくみ 麵つゆ

大豆のサラダ

筍ご飯