

医者に殺されない47の心得

～病院に行く前に必ず読んでください

2012年 第60回 菊池 寛賞 受賞 近藤 誠

1948年生れ慶応大学医学部卒、ガンの放射線治療専門、乳房温存療法のパイオニヤ

- * 世界一医者好きな日本人「飛んで火にいる夏の虫」
- * 病気の9割は医者に罹っても治るわけでもなく回復が早まるわけでもありません
- * 高血圧のガイドライン操作で薬の売上げが6倍に
～1998年の160は正常値から2008年には130以上高血圧リスクに
基準を変更、委員の国立大の医師11名が製薬会社から合計14億円寄付金が渡る
その結果高血圧の治療薬は2千億円の売上げから1兆円超に激増した
- * 「老化現象ですよ」という医者は信用できる
- * 血圧もコレステロールも高いめのほうが長生きする
- * 病院によく行く人ほど薬や治療で命を縮めやすく早死にする
2012年アメリカ医師会発表＝医療に満足すると死亡率は26%高い
- * 医者がストライキして死亡率が半減（イスラエル）
- * 薬・インスリンで延命したデータは皆無、
血糖値は薬で下げても無意味で副作用がひどい
- * ガンほど誤診の多い病気はない、初期診断の10人に1人は誤診
- * ガンの9割は治療をするほど命を縮める、放置が一番
- * ガン検診を止めた村でガン死亡率が激減、
検診期間6年は6%～止めて以降の6年は2、2%
- * ガン検診はやればやるほど死者を増やす
- * 1. 日本は医者にガンと診断され易い
2. 検診のときCTがガンを誘発する
3. 本物のガンなら既に転移している
4. PET検査は1回でも発ガン原因になる
5. 精密検査するほどガンもどきを発見してしまう
- * 子宮がん検診で発見されるゼロ期のガンは99%以上「ガンもどき」
- * 胃がんの手術（含む抗がん剤投与・免疫療法）をした場合の5年生存率は20%、
しなかった場合の生存率は50%
- * 日本人のCT検査は回数が多く発ガンへの影響は英国の6倍

- * 一度に5種類以上の薬を出す医者は信用するな「できれば薬の全てをやめよ」
- * WHOは270種類の薬あれば十分としているのに日本では1万種以上も認可
- * インフルエンザ、麻疹、日本脳炎等の予防ワクチンは脳症や急死を含む重いリスク
- * 1cm以下の動脈瘤は年間破裂率で0, 05%
- * コレステロールが減ると細胞膜がもろくなりガン細胞の増大・侵入を許す
ステーキ・トロを食べなさい、少し太り気味が長生き
- * ピンピン100歳の体力づくりは毎日のタマゴ・牛乳で天然サプリはいらない
- * ビールは1日ロング缶2本までなら百薬の長・日本酒なら2合以内
- * 自然塩より精製塩の方が安心、塩が足りないと病気になる・短命は世界のデーター
- * アメリカの心臓学会から高血圧の最高賞{チバ賞}を受賞した青木元博士は「塩の欠乏は命を奪う、日本人の高血圧症の98%は塩に関係なし」
- * コーヒーはガン・糖尿病・脳卒中・ボケ・胆石・シワを遠ざける、コーヒー好きの人は肝臓がん・大腸ガンのリスクが激減
- * 早寝・早起きは最高のダイエット、よく歩く人ほどボケにくい
- * 石鹸・シャンプーを使わないほど肌も髪も丈夫になる(五木寛之さんの髪黒々)
- * 大病院ほど実験的な事に力を注ぎ徹底的な検査漬けに~結果の8割は病気・異常に
- * 「手当て」でストレスを癒す、1日20分触れると暴言・暴力癖が治る
- * ガムを噛む・口を動かす人はボケない、笑いは副作用のない良薬・カラオケは良い
- * 歩く人ほどボケにくい
- * 日本人は平均10年も「健康でなく・介護なしで暮らせない」老後を過ごしている
- * 元気で長生きする4つの習慣
 1. 救急の時以外病院に行かない
 2. リビングウイル(終末期の医療・ケアについての意見表明書)を書き残す
 3. 転倒を防ぐ
 4. ボケを防ぐ

幾つになっても泣きなさい! 笑いなさい!

喜怒哀楽が強いほど脳はすばらしく活性化して記憶の引き出しも増え、意識して喜怒哀楽の振幅を大きくして「いろんなことに好奇心を持ち、おかしいときは大笑いし、悲しいとき・許せないときは涙する」

サムエル・ウルマンの云う「燃えあがる情熱」「あくなき冒険心」が最高

死ぬのは未だ早い! 遠からず普通に80歳・90歳・100歳迄働き続ける人生設計要、今まで培ってきた人間関係は「旧交を温める」ではなく「社会還元を活用する」会社員時代の地位やプライドにしがみつ়くのではなく「忘れる」