

## がんになりたくなければ「長生きエンジン」に変えなさい！

藤田 紘一郎 東京医科歯科大学名誉教授 かんき出版

1939年満州生まれ、東京医科歯科大学卒・東大医学系大学院修了・医学博士  
1983年・寄生虫体内のアレルゲン発見で小泉賞を受賞

がんになりにくい人・ガンになっても長生きする人、その違いは「腸内環境」にあった。  
(はじめに)

私の弟(静岡市民病院の整形外科部長だった)は40歳過ぎて妻と別居、コンビニ弁当やレトルト食品等の食事で私は何度も注意していた、ある日腹部に異常を感じるようになり検査の結果膵臓がんと分かり、開腹手術は既にリンパ節に移転抗がん剤と放射線照射するも病状はひどく悪化、彼の妻や子供達は一度も見舞いに来ず僅10ヶ月であの世に旅立った。兄の私は75歳を過ぎても生涯現役を合言葉に今も大好きな研究にいそしんでいます。遺伝子が原因で癌になる確率は5%残りの95%は「環境」です。

～毎日の食事・生活習慣・物に対する思考の仕方・周囲との人間関係です～  
現在の日本は二人に一人は癌になり、内三人に一人・年間30万人が死に世界で有数の癌大国、そこで本書は「がんになりにくい体を作るにはどうすればよいか」がテーマ

### { 第一章 がん体質は「体内エンジン」の使い方で変えられる }

- \* がんになりやすい人・なりにくい人～私の50歳の頃の写真は血糖値も高くインスリン治療を勧められていた赤ら顔で髪の毛も薄くお腹は出ていた、75歳の今は体重10kg減・髪の毛ふさふさお腹もスッキリ、25年前より若く自分でもビックリです。  
当時は現役教授でストレスも溜まり質の悪い食事を毎晩恐ろしいほどの量を食べていて糖尿病・痛風・メニエール病の発作が度々起きて「このままでは命が危ない」と気づき糖質制限・野菜たっぷりバランスの良い食事に切り替えました。  
義理の兄は腎臓がんで白米とラーメン大好きで殆ど野菜を食べなかった。
- \* 50歳からは体内エンジンの切り替えが必要～世界の平均寿命70歳・日本84歳と世界一の長寿国です、しかし手放しで喜ばせん 50歳を過ぎると急にがんになる人が増え死因のトップは男性が肺がん・女性は大腸がん。
- \* 40歳までのメインエンジンは“子づくり＝解糖エンジン”で別名は子作りエンジンで高糖質・低酸素・低体温という環境でよく働くので糖質制限・ダイエットの極端は体調を崩す原因となる。
- \* 50代からのメインは長生き＝ミトコンドリアエンジンへと切り替える必要がある(人間以外の動物は皆、生殖能力を失うと死を迎える運命にある)50歳以降も解糖エンジンを活発に働かせていると取り返しがつかなくなる。がん抑制のカギはミトコンドリアにあり、その状況を「ワールドブック効果」と呼び発見したのは P 1

ノーベル賞を受賞したO・ワールドブルク博士、つまりがん抑制によりミトコンドリアエンジンの活発化が必要、その為には「低糖質・高酸素・高体温」のもとで稼働力が上がる。

- \* がんになりにくい体は「食」で作られる～解糖エンジンを最も活発にさせる食物は白米・白い小麦粉で作られたパン・うどんやラーメン等、中年期に入ったらご飯は玄米や五穀米・パンは全粒粉で作ったものにうどんは蕎麦に置き換える、食物繊維は「腸内細菌」のエサになる栄養。～私が50歳の頃より75歳の方が若々しく見えるのは糖質摂取を控え長生き系のミトコンドリアエンジンに切り替えたからです。
- \* ミトコンドリアは人体約60兆個の細胞に存在し体重の約1割で最も多くある臓器は「腸」で体全体の3割、次に腎臓2割、脳には1.5割。
- \* 「高機能ミトコンドリア」の作り方～癌を遠ざける体内の活性酸素を減らす方法～
  - ① ミトコンドリアが多く存在する腸を大切にすること
  - ② 新しいミトコンドリアを増やす・体重を適度に落とす事～長寿の若返り遺伝子と呼ばれるサーチュインは炭水化物を取り過ぎず腹八分で働く
  - ③ 脳に刺激を与えるミトコンドリアをしっかりと働かせる～読書や思考する機会・絵画やぬり絵・工作・手芸等手先の細かい作業、但しパソコン・スマホは脳を疲れさせ活性酸素を増やす原因
  - ④ ウォーキングや水泳等有酸素運動で筋肉内のミトコンドリアが増える
- \* 長寿遺伝子「サーチュイン」を目覚めさせよ！～最も大きな悪玉の元凶はAGE（終末糖化産物）で糖化とはタンパク質に糖質の過剰摂取ベトベトの状態に変質し血管や組織にべったり沈着すると組織を傷つけ劣化や老化を促す。このAGEが遺伝子情報を伝えるDNAに溜まると癌になる切掛けを作り更に転移が起こり易い。
- \* 私が良くないと考える食事は「うどんとミニ親子丼セットやラーメンとミニチャーハンの様な麺類とご飯がセットになったもの」じゃがいもは1個で20gの糖質を含み高温の油で揚げるとAGEの中で最強のアクリルアミドと云う発がん物質が創り出される
- \* 「テロメア」という名の時限装置～DNAは遺伝子情報を記録する構造物で一つの細胞核にある長さは約2mあり細胞分裂の度に一部が失われ年間50ずつ減少して5千近くになると細胞は分裂を止める、つまり人間は100歳の寿命、但し体内の活性酸素過剰はこの数を一気に減らし寿命を全うできない。  
一方活性酸素の発生を抑えた生活をする、人は125歳まで生きられる。

## { 第二章 がんになる人、ならない人の違いは「腸」にある }

- \* 2010年米国科学アカデミー発行「生活習慣病の危険因子が長寿に及ぼす影響」の論文でページマン・M博士の研究で「長生きの条件は病気のリスク遺伝子とは無関係なことが証明された」百寿者の数は僅半世紀で約300倍に糖尿病患者も約100倍に、つまり生活習慣病も長寿も自ら作り出すものと云うことが分かった。P 2

- \* チーム免疫を支える二つのグループ～「自然免疫」は生まれながらに備わり敵を探し常に働く防衛部隊でマクロファージや好中菌（がん攻撃に特に重要）で食物や精神的ストレスを受けやすい。NK細胞等「獲得免疫」は緊急時に動員される防衛部隊でT細胞＜ヘルパーT細胞(Th1とTh2 の細胞あり)とキラーT細胞がある＞やB細胞・抗体が中心となって働く。Th1 細胞がガン細胞攻撃で重要な役割。
- \* 自然免疫と獲得免疫の連係プレーで癌細胞を攻撃～西洋医学には限界があり癌を遠ざける生き方には免疫を総合的に高めることで方法は簡単「腸を丈夫にすること、免疫系の細胞が腸に約7割集まっています(残りの3割はストレス)腸には約3万種千兆個の腸内細菌が棲み体全体の細胞の16倍以上、がんを遠ざけるには日々腸内細菌の状態チェックが一番で排便の固形部分は水分6割、腸内細菌の死骸2割、超粘膜細胞の死骸1、5割 食べカス0、5割で現代人の平均大便は150～200g、戦前の日本人は350～400gと立派な便でした。  
現代人の便が貧困な理由は腸内細菌の好物である食物繊維が半減したこと。
- \* 大便を見れば健康状態は一目でわかる～腸年齢は善玉菌と悪玉菌のバランス状態を表したもので腸内細菌は「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」で 善玉菌はがん予防に必要で乳酸菌・ビフィジス菌で増える、免疫力の強化の大事なビフィジス菌は加齢と共に激減、高齢期の3割の人には全くない、反対に悪玉菌が激増し癌になり易く脳卒中・心筋梗塞・動脈硬化・高血圧の原因にもなるが、悪玉菌と云われる大腸菌は病原菌等の異物をいち早く排除する腸の番兵役で生後間もない赤ちゃんにとっては大事な菌。若年層の人がガンになるのは腸が著しく高齢化している為かも。腸年齢を若返らす為には善玉菌を増やし最大の勢力日和見菌を味方につけ腸内細菌の全体数を底上げすることが必要。ヨーグルト等の腸に良いものを食べても抗菌剤や殺菌剤・薬用石鹼の愛用は矛盾しています。
- \* 清潔主義が癌のリスクを高める～免疫力の未熟な子供や高齢者がかかる風邪に大人も簡単に感染し一気に大流行するという現象がここ数年度々起きています。これは日本人の免疫力が総じて落ちている証拠です。普段の手洗いに薬用石鹼を使って菌を殺す・スプレーをむやみに吹きかけるのは止めた方がよいのです。身の回りの細菌とおおらかに付き合い腸内細菌の多様性を築いて癌を遠ざけましょう。
- \* ピロリ菌の除菌はすべきか～現在60歳以上の日本人の内、ピロリ菌の保有者は8割と思われます、ピロリ菌が少なくなると増えている病気は逆流性食道炎です。発症すると胸やけ・すっぱいものが度々こみ上げてくる、悪化すれば食道がんになります。この菌を除菌すると下痢や腹痛を起こす人が多くなる、除菌よりも自分の免疫力を高める事、腸内細菌を大事に育てることが何より大切です。
- \* 活性酸素の発生量が人の寿命を決めていた！！～食品添加物、医薬品、塩素、電磁波、紫外線、たばこ、アルコール、排気ガス、放射線、抗菌グッズ等活性酸素を大量に生み出す物質で溢れています。

又肉体的・精神的ストレスが増えて過剰となり細胞を傷つけています。

米国の癌研究協会の研究者によると脂肪過多が原因で癌発生は年間10万件、又ガン発症の関連因子調査では認知度が高かったのは喫煙94% 紫外線(日光)87% 肥満51% 人体内では生命メカニズムの都合上1日に約3千個の癌細胞は生まれていてそれは想定内です、ところが現代人の体内では文明社会に対応しきれない細胞が活性酸素を大量に発生1日に5千~1万個もの癌細胞が生まれます。

### { 第三章 ガンを遠ざける食べ物・食べ方 }

- \* 食べ物で癌細胞を殺せるか？ 帝京大学薬学部の山崎正利教授達の研究で免疫物質「サイトカン」の一種TNF(腫瘍壊死因子)を増やすのはキャベツ・ナス・バナナ・スイカ等効果有、マウスに数種類の野菜汁を飲ませ一方は蒸留水を飲ませたマウスと比較したところ野菜汁を飲ませたマウスの一群はTNFの働きが約10倍も増えていた、TNFを作る野菜や果物を日常的にバランスよく食べておくと癌細胞を殺す力が強くなるでしょう。
- \* ガン細胞を殺す食べ物(TNF活性の高い)はキャベツ・ナス・大根・ほうれん草・きゅうり・バナナ・スイカ・パイナップル・ブドウ・アオマフノリ・アカスキノリ・アカノリ・ヒジキ・昆布・緑茶は癌抑制効果が高い、変異細胞になることを防ぐ効果の高い粉茶・蒸し玉露茶・釜炒り玉露茶・癌細胞になることを防ぐ効果の高い番茶、カテキンたっぷりの渋いお茶には強い抗酸化力がある。
- \* 日本人は米国人より癌が少ないか？ がん死亡率は右肩上がりの日本とは反対に減少、米国では1991年から健康推進運動がスタート5年後の成果として米国人一人当たり野菜摂取量は日本人を上回りガン死亡率も逆転、米国でのがん予防食品の第1位はニンニク(1日4g 約1片程度毎日食べると良い)第2位は野菜(キャベツをお皿一杯、時には生の味噌もがん予防効果が高い)癌予防には毎日7色の野菜や果物をバランスよく食べるのが良い摂取法。キノコにも強い癌抑制効果があり安く買える自然のキノコは毎日食べると良い。
- \* 免疫力の強化には昔から味噌・醤油・酢・納豆・ヌカ漬け等乳酸菌をタップリと含む発酵食品を食べていると、これらはほとんど植物性、ヨーグルト等動物性のものより胃酸に強く・生きて腸にまで届き易い。
- \* 50歳過ぎたら腸内細菌が喜ぶエサ~オリゴ糖はそのまま腸に到達する~大豆・牛蒡・玉ねぎに豊富、バナナもアルミホイルに載せトーストで焼く・そこに黄な粉をかければ更に良い。主食を取りたい人は玄米・五穀米・全粒粉のパン・十割蕎麦等食物繊維が豊富で腸内細菌の良いエサです。
- \* 肉を食べてはいけない？ 毎日食べるのは良くありませんが赤身肉に含まれるコレステロールには体を構成する約60兆個の細胞膜の主要な材料です、活性酸素の害から身を守る、又DNAの材料であるタンパク質を一度に

十分とれる健康食品。菜食主義者の中に百歳長寿者はいなくて元気な百寿者は皆シッカリ肉を食べています。私も週二回はステーキを必ず食べています。

野菜サラダを頂きパンやライスなどの炭水化物は取らない事も大切です。

\* お酒は本当に「百薬の長」になる？ お酒に強い人はアルコールを分解した後にできるアセトアルデヒドを無害化する酵素「ALDH2」を持っているのでお酒は百薬の長となります。但し日本酒なら2合・ビールなら大ビン2本赤ワインならグラス2杯程度なら飲んだほうが免疫力は高まります、又好きな人と楽しく飲むことが大切です。

\* 水で癌を防げる？ 体に良い水は「第一」はアルカリ性である事、人の体液はPH7, 35~7, 45の弱アルカリ性で疲れて免疫力が落ちると酸性に傾くのでPH7, 5以上のアルカリ性の水を飲むことが大事で酸化した細胞を元に戻す還元力も高いので癌細胞の発生を減らします。毎日1, 5Lをコップ一杯チビりちびり飲むのがコツ、「第二」にカルシウムとマグネシウムを適度に含む天然水はミネラルを含みイオン化している為、身体への吸収率に優れている。カルシウムは骨の形成のみでなく体内環境を一定に保ち生活習慣病予防に有効、又マグネシウムは排便力を高めてくれます、含有量は「硬度」120mg/l以上の硬度が良い、但し体力のない腎臓の悪い人は硬度の低い水から徐々に高い水へ移行して負担を軽くすること。

「第三」に天然の水である事、加熱や殺菌の手を加えると水の活性が壊される。

塩素を多量に含む水道水にはトリハロメタン等の発がん物質も含まれていて癌対策には最もよくない水です。

\* 免疫力の30%は心で作る(70%は腸が決めている)~咽頭癌になった人のNK細胞の動きを手術前に測定して、術後3年間の生存率は約4割、中間の人は約6割で、強いグループは9割近い生存率。

「フィンランド症候群」とは実験で禁酒・禁煙組よりも好き勝手組各600人のグループを10年間観察結果は好き勝手組の死亡率の方が低かった。免疫学者として有名な新潟大学医学部の安保徹名誉教授は「ストレスが一番よくない」と。

プロスキーヤーの三浦雄一郎さんも「好きなことをするのが健康の秘訣」と。

\* NK細胞を元気にする運動にはコツがある・コツを外すと逆効果です。

① 楽しい気分が続くこと、苦しい・辛い・つまらないは逆効果です。

② やり過ぎない事、ゼイゼイ・ハアハアは活性酸素を大量発生して逆効果です。

③ 頻度は楽しい・やりたいと思える程度・こまめに体を動かす程度で。

東京ガス健康開発センターの発表データでは社員9千人を16年間追跡調査結果は毎日1時間の歩行を週末に運動している人はほとんど歩いていない人に比べて死亡率二分の一以下。米国人の10万人以上対象の調査でも10年後の発がん率は二分の一以下に。睡眠は大事ですが生き甲斐を持たず1日に10時間以上寝ている人は、ある統計で早死にする確率が高くなった。

\* 免疫力を高める食べ方とは~美味しいと感じながら食べる、

大好きな人と食べる、ニコニコしながら食べる、食事中に受けるストレスは自分の思う以上に免疫がダメージを受ける。腸の消化吸收を下げ・免疫力を下げる食べ方は仕事し乍ら・テレビ見乍ら・新聞雑誌見乍らは悪玉菌を増やすことに。

口は第一の消化器官と云われ30回以上噛むことが大事。

～絶食は不自然です！ 腹八分一日三食を決まった時間で健康保持～

- \* ミトコンドリアを元気にする方法～50歳を過ぎたら体内環境を低糖質・高酸素・高体温の三拍子で揃えましょう、深くゆったりした呼吸で酸素をたっぷり巡らせ体を常に暖かくしておく、私は一日に数回丹田呼吸をしています。

丹田(へその下三寸)を意識しながら鼻からゆっくり吸い丹田に酸素が行渡ったと感じたら口から少しずつ息を吐くだけ、目を閉じ肩の力を抜き「今この瞬間の自分に意識を向ける」と気持ちが落ち着き心のざわつきが消えストレス発散にとっても適しており疲れたと思ったらすぐに実践しています。

「高体温」には入浴が最適です。がん対策としても最高・熱すぎないお湯にゆっくりつかり体がポカポカして汗がじんわり出てくる頃体内の免疫力も上昇、安保徹先生は「体温を一度上げると免疫機能が30%上昇」と云っています。

私は週1回近所の温泉施設で十分に温まり、次に露天風呂で丹田呼吸法をします。

- \* がん治療法第四の選択肢「免疫療法」

- ① 活性化自己リンパ球投入療法
- ② 樹状細胞療法
- ③ キラーT細胞療法
- ④ 免疫賦活療法

これらは癌を発症した時、何を選びどう組み合わせるかは医師として相談は欠かせません、最終判断は自分で下すものです。

- \* 心理プログラム「サイモント療法」米国のカール・サイモント医師によって開発され癌の進行を阻止し治療の効果を最大限に高めストレスを除く、自分だけでもできる心理プログラムです。「大魚の形をしたNK細胞が大群でやってきて癌細胞を食いつぶしていく」イメージを毎日繰り返す。

ポジティブに生きているとNK細胞が活発になり癌細胞を破壊するパワーが強化され、この心理プログラムを実践した患者のほとんどが病状安定したり癌細胞が消滅したり寝たきりの患者が歩けるようになった例が数多く見られた。

- \* どんなにつらい心も前向きにさせる力～私には余命2ヶ月と宣告されて8年過ぎた今でも元気な友人がいます。彼の命を助けたのは心からワクワクと踊る未来の明るいイメージでした。彼は膵臓癌で開腹手術するも病巣が周囲に広がり摘出できないままお腹を閉じた、彼には成人の子供3人何れもニートで奥さんとの関係もあまりよくありませんでした、「余命2ヶ月」と聞いた時、家族旅行を一度もしていない事が大きな心残り「死ぬ前に一度みんなとハワイ旅行に行きたい」

と家族にお願いした、一人で歩けない状態でしたが3人の子供が必死で働いては旅費を稼ぎ車椅子で最後の夢を叶えました。この体験は病状に劇的な変化をもたらしました、顔色はみるみるよくなり・食欲も出て体調がよくなりました、家族は最初で最後と思っていた旅行で再び心が通い合うようになり「もう一度皆で頑張っってハワイに行こう！」という目的を立てた、2回目のハワイ旅行ではもう車椅子は必要なく今では余命2ヶ月と宣告されたのがウソのように家族仲良く元気に過ごしています。

\* 笑いは癌の特効薬だ！ ルイパスツール医学研究センターの伊丹仁郎博士がガン等に悩む患者さんに吉本興業の講演を見せたらNK細胞の動きは講演の前と後に比べた結果は3~4倍に上昇していた。

\* プロポリスは本当に癌に効くのか？

世界的に研究がすすめられ放射線による染色体の損傷の軽減効果、疲労回復、鎮痛、抗炎症、抗アレルギー、免疫調整、細胞活性・再生、造血作用、血管強化、血流改善、活性酸素を消して癌細胞の増殖を抑えることが実験で確認されている。既存の抗がん剤では効果を期待しにくい胃・肝臓・子宮・乳房・前立腺・肺・膀胱・脳腫瘍などの癌に対しても癌細胞を死滅させることが証明されました。

最新の研究データではヘルパーT細胞やキラーT細胞の数を増し、細胞機能の老化を押さえ若返り効果も確認された。

私も50代から飲み続け、プロスキーヤーの三浦雄一郎さん、元大相撲力士舞の海さんも愛飲「ブラジルのミナス産」のものが最良だとされています。

完