

食が命を救う - ゲルソン療法体験記

2009年1月25日(日)

ゲルソン療法を実践するランチの会代表・ラポールの会副代表 矢澤 容子

はじめに

私は乳がんになって8年になります。2度の再発にも関わらず、現在こんなに元気に生きていられるのは、**食事や生活習慣の改善**ができたからだと思います。皆さんの親族の方や友人知人の方で、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の末期患者でも元気に生きられる！**”ことをぜひお伝えしたいと3年前にゲルソン療法を実践するランチの会をつくりました。

1. 私の乳がんの病状と治療の経緯

2000年7月、43歳の時に、突然の乳がんの告知、そして右乳房と腋下リンパ節の切除手術を行いました。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、私も触って見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は別状ない」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

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%の人がなぜ生きられているのか理由がよくわからない（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（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、学童保育で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。

「あなた崖っぷちに立っているのよ！まだ子どもたち小さいでしょ。子ども達を残して死んでもいいの！あなたは（ゲルソン療法）やるしかないのよ！！」と角田さんの言葉は、重く厳しく真剣でした。

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医科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やいます。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が1日1.5kgは必要でした。友人の紹介で、北海道、千葉県からニンジンの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単位に買いに行くようになりました。

何をどう作ればよいの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回必ず出ることです。それまでは2日に1回程度のやや便秘ぎみの便通で、それもころころ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とも簡単に出来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になって別のところに転移することなのでよくなっている現れ」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。その時は、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5年8ヶ月再発の兆しはありません。**5年前に20年ぶりに再開した山登りは、ネパール、屋久島、白神、知床、利尻と毎年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、食事を変える事によってがんを退縮させ、再発を予防する治療法です。あらゆる生活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で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。

星野医師は、仕事とゲルソン療法を両立させるために、ゲルソン療法を簡便化し日本人にあった「星野式ゲルソン療法」を編みだし、精力的に啓発活動を開始し、福島県郡山市にあるロマリ نداクリニックで治療にあたっています。

住 所 〒963-8004 福島県郡山市駅前二丁目11番1号

完全予約 TEL024-924-1161 FAX024-924-1183

<http://www.lomalinda-jp.com/>

2) ゲルソン療法の基本

(1) 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。

(2) 塩抜き（無塩食）

(3) 脂肪・動物性蛋白質抜きの食事

油脂類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）。

(4) 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。

(5) 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、堅果類、海草を中心とした食事。

3) ゲルソン療法のしくみ

(1) 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）をできるかぎりとらず、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、海草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。

(2) がんをつく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）。加熱する時はオリーブ油少量を

(3) がんをつく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。アボガド、ニラ、カボチャなどのビタミンE等

・・・。

7 . 間違ったがん治療が行われている！

私が乳がんになって8年あまりの間に友人、知人が少なくとも8名ががんで亡くなりました。皆30～50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。」ということを一度思い起こしていただきたいと思います。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。」と言う医師の言葉でどれほどのがん患者が再発し、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』と患者に伝えてください。」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実なのです。

“現代のがん治療の基本的考えが間違っている！”これががんになって8年余りで私が得た結論です。

8 . がんの原因と予防？

それではどうしたらよいのでしょうか？

まずがんの原因を考えていただきたいと思います。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%だと言われていています。また、遺伝的素質があっても100%が発病するわけではないのです。

やはりがんは自分自身が創り出したもの、自分自身の生活そのものに原因があるということです。したがって、がんを治すのも自分自身の力で、自分自身の生活を改善して治すしかないのです。それまでの生活を改善できなければ、再発か別の原発のがんか他の生活習慣病になるはずで

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。

よって、がんを予防したり、再発を抑えるにはこれらの4つを改善すればよいわけで、原因は大変簡単なことなのですが、実践するには1人1人の自覚と覚悟が必要になります。

西洋医学以外の代替療法や両者を併用した統合療法は様々な療法が熱意のある医師や研究者の手によって実践されています。歴史も古いものから新しいものまで様々です。

その中でも玄米菜食を軸にした食事療法は基本中の基本であり、その食料療法の中でも、塩と油を制限するゲルソン療法の効果は絶大です。

口から入る食事（栄養）をすべてコントロールし、ガン細胞に栄養を与えず兵糧攻めにして、再発を防ぎ、免疫が低下して代謝異常を起こしていた身体を建て直すのです。

私はがんの患者に対してすぐにでもゲルソン療法を始めることを強く勧めます。そして抗がん剤治療はできるかぎりやめた方がよいと思います。抗がん剤をやめることに迷いがあれば、西洋医学と代替・統合療法の両方がわかる医師に相談してみてもはどうでしょうか？

【がんを始めとした生活習慣病の原因と予防】

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11～2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. ゲルソン療法を実践するランチの会

ゲルソン食をやっていて一番困るのは外食ができないことです。かろうじて「ざるそば」は塩が入っていないので、付け汁を酢に代えて、いつも外食はソバ屋でした。

ある日、つくば市にあるオリザ舎という自然食のレストランに行きました。自然食の店だからもしかしたら「塩なしの料理を作ってもらえませんか？」とお願いしたところ「いいですよ。」と快く応じてくださったのが加藤成美さんとの出会いでした。

加藤さんの公民館での自然食の料理講習会にも参加し、その時も加藤さんは私が食べる分だけは手際よく、塩も油も使わないゲルソン食を作ってくださったのです。

2005年の秋頃、オリザ舎に食べに行くたびに加藤さんが「矢澤さん。ゲルソン療法というすばらしい食事療法を矢澤さんだけが独り占めしているのはもったいないわ。もっと多くの人に伝えて行かなくては」と背中を押され、2005年12月に第1回ゲルソン療法を実践するランチの会を開催し、現在まで毎月継続して3年目を迎えています。

乳がんを克服するためにゲルソン療法という食事療法を実践している私と食の安全を常に念頭に入れながら自然食のレストランを経営している加藤さんとの二人三脚のスタートでした。

一人でも多くの方が食事療法によって、食の大切さを知り、がんを始めとした多くの生活習慣病を克服し、今より健康になってもらいたいという思いで取り組んでいます。

ランチの会では、加藤さんが工夫をこらした様々なゲルソン食を試作し、その作り方を学びます。さらに、がんを始めとした生活習慣病に打ち勝つための情報を交換し、新しい代替・統合療法にも積極的に取り組んで学習しています。

実際に、ランチの会1年目に参加者の方に1年を振り返って作文を書いてもらいました。すると、「体重が減り、20代から25年高かった血圧が平常値に下がっていました」「脂肪肝がなくなり、母の高脂血症もよくなりました」「夫の高血圧、高脂血症、高尿酸血症が良好で、私の腰痛も治りました」「リウマチの経過もよく、腸閉塞も収まりました」「足首のむくみや変形性股関節症の痛みがなくなりました」といいことづくめです。皆さん「矢澤さんのようにはできないのですが」が枕詞なのですが、それでもこのような効果があるのです。

「どのような食事をしているかがその人の生き方そのものだ」と言っても過言ではないと思います。食から自分自身の生き方を見直し、家族と共に毎日が健康で生き生きと暮らすために、ぜひ皆さんもゲルソン食にチャレンジしてみませんか？

【資料1】

がんに栄養を与えない食べ物とがんに元気になる食べ物

	がんに栄養を与えない食べ物	がんに元気になる食べ物
食 材	1. 野菜 2. ワカメ、ノリ、ヒジキなどの海草 3. 豆腐、納豆、小豆などの豆類 4. お麩などの小麦グルテン 5. クルミ、落花生等ナッツ類 6. 果物 7. 玄米、全粒粉小麦、ソバなどの精製されていない穀類	1. 肉 2. 魚（数ヶ月～数年後には解禁） 3. 卵 4. 乳製品 5. 白米、小麦粉などの精製した穀類
調 味 料	1. 玄米黒酢、バルサミコ酢などの酢 2. 黒砂糖、蜂蜜、メープルシロップ 3. シソ油、エゴマ油、亜麻仁油 4. ショウガ、ニンニク、ワサビ、カラシなど 5. ユズ、レモンなどの柑橘類 6. ハーブ類 7. ゴマ 8. 乾燥シイタケ、コンブ	1. 塩、醤油、味噌 2. 白砂糖 3. 菜種油、ゴマ油など 4. 酒、みりん 5. コショウ 6. カツオ節、煮干し （数ヶ月～数年後には解禁）
飲 物	1. 麦茶 2. ハーブティー 3. 100%野菜・果物ジュース 4. 健康茶（カフェンなし）	1. カフェンのある飲物：日本茶、紅茶、コーヒー、ウーロン茶など 2. アルコール

問い合わせ先：〒300-4223 つくば市小田 3246-3 電話 029-867-0600

E-mail：yyazawa@ce.mbn.or.jp 矢澤 容子

ランチの会は毎月第3月曜日 12～14時オリザ舎にて開催しています。

オリザ舎（や）：つくば市松代 3-8-13 電話 029-851-9957 加藤 成美

【資料2】 ゲルソン療法献立例

主食

1. 黒米や豆入り玄米
2. 玄米餅（きな粉と黒砂糖とノリ）
3. ざるそば（酢とネギやワサビやノリなどの薬味で）
4. 全粒粉パスタ
5. ゲルソンパン（全粒粉）

焼き物（オリーブ油少々かできるだけ油なし）

1. 野菜、キノコ、豆腐の陶板焼き（ニンニク、レモン）
2. キノコのグリル：シメジ、エリンギ、マイタケ、タマネギ（レモン、ニンニク）
3. 豆腐ステーキあんかけ風：ネギ、インゲン、ニンジン、シメジ（昆布だし、ショウガ、くず粉）
4. きりぼし大根のそば粉焼き（ワサビ、昆布だし、シソ油）

煮物

1. サトイモ、レンコン、ニンジン、ゴボウ等の煮物（酢、黒砂糖、昆布）
2. ダイコン葉、タケノコ、高野豆腐等の煮物（酢、黒砂糖、昆布）

シチューやグラタン

1. トマト、タマネギ、ジャガイモ、ニンジン、キノコのトマトシチュー（酢、ハーブ、トマト缶、トマトジュースなど）
2. ほうれん草、ブロッコリー、ジャガイモのグラタン風（豆腐ペースト、クルミ）

鍋もの

1. 野菜、キノコ、豆腐の鍋（コンブ、ユズ、酢）
2. 湯豆腐（コンブ、ショウガ、ネギ、酢）

おひたしや酢の物（塩もみなし）

1. 青菜やインゲン豆のあえ物（ゴマやピーナッツ、黒砂糖）
2. トマト、キュウリ、ワカメの酢の物（酢、蜂蜜）
3. ニンジン、ダイコン、キュウリ千切り野菜の酢の物（酢、ユズ、黒砂糖）

サラダ他（野菜は塩なしで湯がく）

1. 野菜とキノコのサラダ（バルサミコ酢、シソ油）
2. モズクやメカブやところてん（ショウガ、酢、黒砂糖）
3. さしみコンニャクのカルパッチョ仕立て：水菜、ブロッコリー、赤ピーマン（ショウガ、昆布だし、シソ油、ハーブ）
4. 冷や奴（ショウガ、ネギ、酢）
5. ピーナツ豆腐：皮付き落花生、くず粉（ワサビ、酢）

スープ、お汁

1. ワカメ、野菜、豆腐のスープ（コンブ、干しシイタケ、ショウガ）

デザート

1. 焼きイモ、焼きじゃが、蒸しじゃがなど（ハチミツ）
2. くずもち（くず粉、きなこ、黒砂糖）
3. イチゴのデザート（イチゴ、豆乳、黒砂糖、寒天）
4. そばクレープ（ソバ、ハチミツ、バナナ、黒砂糖の豆煮など）

【資料3】

2008年1月30日(火) -ゲルソン療法の食事

矢澤 容子

	メニュー	量	食材、調味料
朝食 16種	玄米ごはん	1杯	玄米、黒米
	ふるふき大根	2切れ	ダイコン、ユズ、ハチミツ
	ニンジンサラダ	1皿	ニンジン、ヤーコン、干しぶどう、クルミ、玄米黒酢、エゴマ油
	キーウイ	3切れ	キーウイ
	野菜ジュース	550ml	ニンジン500g、リンゴ2/1個、ハクサイ1枚、ジャガイモ1個、ユズ
	昼食 24種	玄米ごはん	1杯
ふるふき大根		2切	ダイコン、ユズ、ハチミツ
トマトとヤーコンサラダ		1皿	トマト、ヤーコン、ハクサイ、玄米黒酢、カボス
お汁		1杯	エノキ、マイタケ、ネギ、とろろ昆布、粉末昆布、かつお節、ニンニク
納豆		1個	納豆、ダイコン、玄米黒酢
野菜ジュース		550ml	ニンジン500g、リンゴ2/1個、ハクサイ1枚、ジャガイモ1個、カボチャ2切れ、ユズ
おやつ 3種	栗きんとん	3個	クリ、ハチミツ
	干し柿	2杯	柿
夕食 24種	お好み焼き	2枚	全粒粉、山芋、キャベツ、マイタケ、エノキダケ、ショウガ、大豆たんぱく、かつお節、青のり、カボス、玄米黒酢
	ワカメサラダ	1皿	ワカメ、トマト、ヤーコン、エゴマ油、カボス、玄米黒酢
	湯豆腐	4/1丁	豆腐、練り胡麻
	パイナップル	8/1切	パイナップル
	野菜ジュース	500ml	ニンジン500g、リンゴ2/1個、ハクサイ1枚、ジャガイモ1個、カボチャ2切れ、ユズ
夜食 4種	麩菓子	3本	小麦グルテン、強力小麦、黒砂糖
	ノンカフェインコーヒー	1杯	コーヒー豆、黒砂糖

食材 4 5 種類

1 日の塩分摂取量 2 . 6 g