

## ラポール通信 (第 4 号)

### <ご案内>

#### その 1 第 2 回健康生活習慣セミナー

日時： 7 月 11 日 (土) 午後 3 時 ~ 5 時  
場所： つくば市市民活動センター  
詳細： 同封の案内ポスターをご覧ください  
申込方法：同封のはがきにて返信ください

#### その 2 星野仁彦講演会

星野式ゲルソン療法提唱者にがん克服の食生活を学ぶー

日時： 7 月 20 日 (月・祝) 午後 1 時 ~ 4 時半  
場所： 筑波学院大学  
詳細： 同封の案内ポスターをご覧ください。「今あるガンが消えていく食事」の著者で有名な「済陽高穂」先生も友情出演されます。乞うご期待！  
申込方法：同封の FAX 申込み用紙にて FAX ください。

#### その 3 宗像恒次講演会

がんは自然退縮する！がんサバイバーのための SAT 療法講演会ー

日時： 9 月 12 日 (土) 午後 1 時半 ~ 4 時  
場所： 筑波大学総合研究棟 D 1 1 6  
詳細： 同封の案内ポスターをご覧ください。演者の宗像教授は日本のがん心理療法の第一人者で著書が多くテレビにも出演される有名な先生ですが、この度ラポールの会のために講演いただけることになりました。多数の出席をお願いします。なお、当日会場にて 10/11 (日) と 11/7 (日) に開催される SAT 療法体験コースの申込みを受け付けますが (10 名限定) 申込み多数の場合、ラポールの会会員の方を優先させていただきます。  
参加資格：同封のはがきにて返信ください

#### その 4 がん患者のための統合医療セミナー

日時： <第 1 部・予防編> 8 月 29 日 (土) 午後 2 時半 ~ 3 時半  
<第 2 部・治療編> 10 月 3 日 (土) 午後 2 時半 ~ 3 時半  
場所： 県南生涯学習センター・小講座室 1  
詳細： 同封の案内ポスターをご覧ください  
申込方法：同封のはがきにて返信ください

## <ご報告>

### その1 今年度の総会が開催しました！

事前にご案内の通り、去る4月18日(土)午前10時~12時につくば市小野川公民館にて今年度総会が開催されました(出席24名)。主な内容は次のとおりです。

前年度の活動、会計及び同監査の報告 承認

今年度活動計画(案)、予算(案)の提案 承認

中間休憩 がん予防の健康食品(ゲルソパン、ハーブティーなど)の試食・試飲、交流など

DVD鑑賞「ガン完全治癒の法則(第1巻)よく知ればガンは決して恐くない」

DVD鑑賞後に予定していた会員同士の情報交換会は時間不足で不十分でした。

今後のそれぞれの活動の中で行って参ります

(文責 石津)



## <お役立ち情報>

### その1 「リンパ療法センター緑の風」の紹介

NPO 緑の風土浦事務所内(JR 荒川沖駅西口)にこの度「リンパ療法センター緑の風」が開設されました。リンパ療法士は、会員の野本佳奈枝さんです。リンパ療法は、乳がんや子宮がん手術の後遺症である「リンパ浮腫」の予防・治療法として医療機関でも積極的に取り入れられてきており、免疫機能の改善・再発/転移の予防・デトックス・疲労回復・美容など様々な効果が期待されています。現在会員3名の方が継続して施術されています。

施術料：一般 45分 3,000円、ラポール会員 60分 3,000円

施術日：月曜日(午前)、水曜日(午前・午後)、土曜日(午前・午後)：完全予約制

予約方法：090-4378-3288(野本)「ラポール会員のXXです」とお伝えください。

## その2 「ピアカウンセリング」の紹介

### ピア(peer)とは？

ピアとは、同じ立場の人という意味です。

### ピアカウンセリングとは？

病気や障害と向き合う当事者同士が、対等な立場の「仲間」としてお互いの気持ちを受け止めることです。

### ピアカウンセリングの目的

同じ経験をしてきたもの同士が、共に病気や障害に関する不安や悩みを話し合い、お互いの苦しみや辛さを分かち合う事で、病気への不安を和らげることです。

### **お問い合わせ窓口**

場 所 筑波メディカルセンター病院 新館リハビリ室横

日 時 毎週火曜日 13:00～16:00

内 容 相談は交流サロン形式で、無料で受けられます。

カウンセラーは2名で対応します。

月に一度、講演会等のイベントを開催します。

詳細は 別紙「患者家族交流サロン さわらび」のご案内をご参照下さい。

問合せ先 TEL 070 5561 4581

事業委託 NPO 法人「つくばピンクリボンの会」(TEL 029 856 2002)

交流サロン御参加の前に、こちらに直接お電話頂いて、相談内容を事前にお伺いする事もできます。

## < 特集 >

### がん統合医療50の知恵(その2)

#### がんにかかった人の食事とがんが治った人の食事

前回「人はなぜがんになるのか？」では、がんにならないためには、活性酸素を発生するものや免疫力を低下させるものを摂らない、近づけないこと。活性酸素を消去するもの(習慣)や免疫力を上げるもの(習慣)を積極的に摂ることが大切だということをお話しました。

特に日常生活の中で毎日の食事がとても大切です。がんを予防したりかかったがんを克服するため、食事療法に取り組むことが何よりの基本です。今回はより具体的に、「がんにかかった人」と「がんが治った人」がそれぞれどんな食事をしていたかについてお話ししましょう。

#### < がんにかかった人の食事 >

次頁の表に示したのは、がんにかかった患者さんが好んで食べていたものをお茶の水クリニックの森下先生が調べた結果です。がんの種類によらず、動物性の脂肪・蛋白質、精製した食品、化学調味料が好きな人が発症していることがわかります。

これらの食べ物は直接的あるいは間接的に活性酸素を発生させたり、免疫力を低下させ、がんの発生を促すようです。事実、がんの食事療法で知られている「ゲルソン療法」では、これらの食べ物の摂取を禁止しているのは興味深いことです。

|       | 胃がん<br>(51例) | 乳がん<br>(34例) | 子宮がん<br>(14例) | 肺がん<br>(12例) |
|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 肉     | 83%          | 76%          | 86%           | 76%          |
| 卵     | 86           | 83           | 80            | 66           |
| 牛乳    | 80           | 70           | 63            | 66           |
| 白米    | 100          | 96           | 100           | 100          |
| 白砂糖   | 90           | 90           | 100           | 96           |
| 化学調味料 | 83           | 93           | 86            | 80           |

#### <がんが治った人の食事>

逆に「自然退行」と言っ、まったく治療をしないのに腫瘍が自然に消失してしまう例がまれにありますが、カナダの統計学者フォスター博士の調査で 200 人の自然退行を経験した人のうちの約 9 割 (175 人) が食事の改善を行っていた そうです。その内訳は 約 8 割の人が白砂糖と精製した塩を、約 7 割の人が動物性の脂肪とや精白した小麦粉を禁止 していたそうです。また、8 割以上の人が、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、豆類、人参、芽キャベツ、カボチャなどの野菜を、7 割以上の人が、りんご、西洋なし、あんず、マスクメロン、ぶどう、トマトなどの野菜や全穀シリアルをよく食べていたそうです。

また、これは日本の例ですが、NPO 法人がんの患者学研究所主催の「千人集会」に招待された「がんが治った人」124 名のうち、約 8 割の人が「玄米菜食」を実践していたそうです。

#### <まとめ>

がんにかかった人は、動物性の蛋白質や脂肪、精製した調味料や穀物、化学調味料を好んで食べていた。

自らの力でがんを克服した人は、それらの食物を禁止し、玄米などの未精製の穀物、野菜や果物を好んで摂るようにしていた。

#### 【編集後記】

今回のラポール通信はいかがでしたか？

広報担当では、ラポール通信に掲載する記事を募集しています。あなた自身やご家族の「体験談」「健康法」「養生法」「治療法」やがん克服のための耳寄り情報などを是非事務局にお寄せください。お待ちしております。

<広報担当>

石津忠蔵、菅原周一、岡田ひろみ、野本篤志

#### <事務局>

〒300-0875

土浦市中荒川沖町 2 6 ツインビル 403 号 NPO 緑の風内ラポールの会事務局

電話 050-1417-5964 FAX 029-843-3061