



## すばらしい人生・実りある老後を

毎年9月の敬老の日を期して、100歳以上の高齢者の統計が厚生労働省から発表されます。今年の100歳人は65,692人で昨年に比べ4,124人増加しています。そのうち男性は8,167人、女性は57,525人(87.6%)で圧倒的に女性優位です。

ただ問題は100歳人の8割近くが介護を要することです。また85歳では要介護者は21%、このうち歩行不能者(寝たきり)が8.3%を占め、さらにこの51%が3年以上、14%が10年に及ぶ歩行不能状態が継続することが本人にとってもご家族にとっても重大な問題になるわけです。



平均寿命の進長のみでなく健康寿命の維持が大切であり、誰もが中年の時期にはいかに病気を寄せ付けず、高齢にさしかかるとは、自立した老後を過ごすことが重要です。この目的に向かい我々西台スタッフ一同は努力してまいります。今後ともご愛顧のほどをお願い致します。

平成28年 菊香る頃 院長 済陽 高穂

### 西台クリニックの理念

高精度画像による  
早期がん診断

新しい  
予防医学の推進

総合的  
がん診療への貢献

### 受診件数報告

全国から数多くの方に受診いただいております。また、癌研病院、がんセンター、全国の大学病院などより依頼を受け、がん患者様の臨床検査を実施しております。

#### 都道府県別受診者数

東京都 — 15,180	茨城県 — 479	愛知県 — 153
埼玉県 — 5,190	群馬県 — 202	大阪府 — 139
千葉県 — 1,729	栃木県 — 189	長野県 — 123
神奈川県 — 1,231	静岡県 — 193	

#### その他 地方別受診者数

北海道 — 71	近畿 — 281	不明 — 34
東北 — 239	中国・四国 — 188	合計 26,672人 (2016年10月末現在)
北陸・甲信越 — 274	九州・沖縄 — 148	
東海 — 25	外国人・在留邦人・他 — 604	

#### 全国大学病院・がんセンターからの紹介

癌研病院 — 85	
国立がんセンター — 120	
他・地区がんセンター — 161	合計 2,082人
全国大学病院 — 1,716	(2016年10月末現在)

日大病院等 — 1,065	東京医大病院 — 45
慶応大病院 — 70	東京女子医大 — 40
慈恵大病院 — 57	東大、京大、千葉大、その他 — 439

# がんと闘う 免疫力

風邪やインフルエンザに注意したい  
これからの季節。病気の予防には  
免疫力のアップが大切です。  
しかも免疫力はがん治療にも  
大きな効果を発揮するのです。

MEDIA  
TOPICS

TBS「健康カプセル ゲンキの時間」で済陽式食事療法を放映!

「健康カプセル ゲンキの時間」は毎週日曜日の朝に放映される人気番組。三宅裕司さん、渡辺満里奈さんをメインパーソナリティに、病気や健康に関する多種多様なテーマをわかりやすく取り上げています。

11月6日に放映された番組は「免疫力」がテーマに。済陽院長は3名のドクターとともに「免疫のスペシャリスト」として紹介されました。

## ステージⅡの悪性リンパ腫が消失

番組では64歳のとき悪性リンパ腫に罹患し5年生存率50%と宣告された患者さんが登場。抗がん剤治療と併行して済陽式食事療法の真髄である「無塩の食事」と「大量の野菜・果物の摂取」に取り組んだところ、半年で2か所あった腫瘍が完全消失。その後もがんは再発することなく、5年経過して治癒判定されています。患者さんは「がん予防のためにも、これからも食事療法を続けていきたい」と語りました。



食事療法によって腫瘍が完全消失している。



## 食事療法で5年生存率がアップ

続いてがん治療に威力を発揮する免疫アップジュースの作り方を紹介。済陽千賀子院長夫人が登場し、ニンジン、レモン、キャベツを使ったジュースを披露しました。済陽食事療法によって5年生存率が20%近くアップしていることも伝えられ、スタジオからは済陽式食事療法の高い効果に驚きの声があがりました。



## 濟陽院長が米国・国際学会に出席！

本年、9月21日から4日間カリフォルニア州アナハイムのマリオットホテルにて、International Plant-Based Nutrition Healthcare Conference(野菜食栄養と健康に関する国際会議)が開催されました。

この国際会議には、健康や各種病気の治療に興味を持っている医療専門家が約600名集結。日本からも約20名の方が参加しました。

「食べものと病気の関係」、「栄養代謝による治療(食事療法)」などについて16名から研究報告が行われ、最終日には、6名の医師・臨床研究者によるパネルディスカッションも行われました。

国際会議を総括すれば、慢性疾患の予防、治療および回復には、自然食や野菜中心の食

事が極めて有効であり、毎日の食事内容次第で、健康を崩すこともあれば、病気から回復することにもつながる、ということです。慢性疾患には、がん、血管疾患(脳および心臓疾患)、糖尿病、認知症、自己免疫疾患などが含まれ、その改善に食事が大いに影響していることが理解されています。

栄養とがんの専門家Colin T. Campbell 教授と濟陽院長

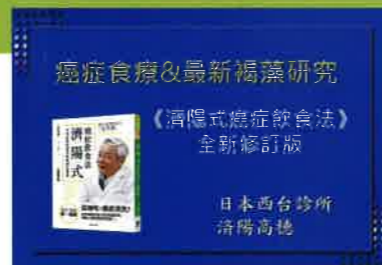


## 台湾にて濟陽院長の出版記念講演会が開催！

濟陽院長は、9月30日～10月3日まで、招待講演にて台湾を訪問。台湾大手出版社より2010年に濟陽院長の著書の最初の訳本(台湾繁体字)が出版されて以来、現在まで10冊が出版され、書籍の売れ行きが好調で、再販され、その出版記念講演会が開催されました。

台湾では、一般向け講演会(台北)と医療関係者向け講演(台北・台中)の計3回の講演を行いました。一般向け講演会では、150名ほどの市民が来場し、予防医学の視点から、代謝を高める食事療法について熱心に学習されました。台湾でも、予防医学が徐々に浸透している様子を実感することができました。

医師向け講演会では、30名弱の医師もしくは医療従事者の方々と有意義なディスカッションを行うことができました。



## がんと生活習慣

### 第四回「運動」

11月も終わりに近づき、冬も間近となりました。家に閉じこもって運動不足になっていませんか？ 運動は肥満予防だけでなく、実はがんの予防にもなります。がんと運動？ 今ひとつ関係がないように思われますが、どんながん予防に効果的なのか少し覚えておきましょう。

運動で予防できるがんの代表格は「大腸がん」。運動することで食べたものがスムーズに大腸内を流れるようになり、その結果、発がん物質と大腸粘膜の接触時間が少なくなること



で、がんになりにくくなるというわけです。また女性の大敵「乳がん」も運動が予防になります。運動によって血流やリンパ流が

良くなり免疫機能が改善されたり、体脂肪が減ること

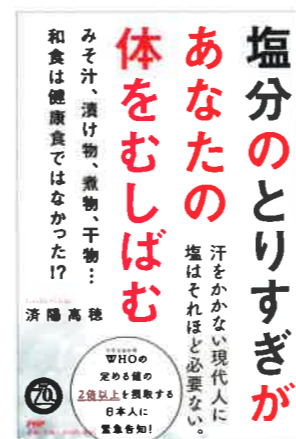
で、乳がんの原因のひとつであるエストロゲンの濃度が下がることが関係しているとされています。では具体的にどのような運動がよいのでしょうか。がん予防に運動をはじめた結果、身体を痛めては本末転倒。毎日継続できて無理のない運動、例えばウォーキングがおすすめです。米国立がん研究所(NCI)などの調査によると、ウォーキングなどの活発な運動を週5日以上行っている人は、運動をしない人に比べて20%もがんリスクが低下することがわかっています。通勤時に一駅は歩いてみる、エスカレーターでなく階段を使うなど、気楽なスタイルが長続きの秘訣です。

最後に運動で100%がんが予防できるわけではありません。煙草を吸わない、お酒は適量にする、そして定期的な検診は忘れずに。

さあ、レッツ！ウォーキング！

### 書籍のご案内

がん食事療法に関する様々な書籍が発行されています。全国の書店でお買い求めください。



#### 塩分をとりすぎがあなたの体をむしばむ

塩分をとりすぎない工夫と習慣をイラスト・図表で紹介

PHP研究所(2016年9月) 定価1,296円



#### ガンにもよく効く！ 病気になる食べもの・食べかた

がんや生活習慣病を予防・改善する「済陽式・食事療法」を紹介

メトロポリタンプレス(2016年11月) 定価1,512円



#### 病院で受ける検査と数値がわかる

人間ドックやPET検査の有用性、検査数値の読み方などを解説

英和出版社(2016年9月) 定価1,404円

### <誕生日 受診特典>

## SPECIAL PRESENT

お誕生日月に受診いただいた方にはもれなく！

長寿を実現する済陽メソッドをまとめた『日めくりまいにち、太らない！老けない！食べ方』をプレゼント！

**が**んの多くは中高年になってから罹患率が高まるものが多いですが、男性の20～30歳代の若手に多いがんもあります。それが精巣がんです。

精巣がんは**罹患率が10万人に1人**という稀ながんですが**20歳代から30歳代の男性では最も多い固形のがんで、40歳未満の罹患が全体の3分の2**を占めます。年々増加傾向にあるため他人事のように考えてはいけません。

精巣がんになりやすい人は次のような人です。

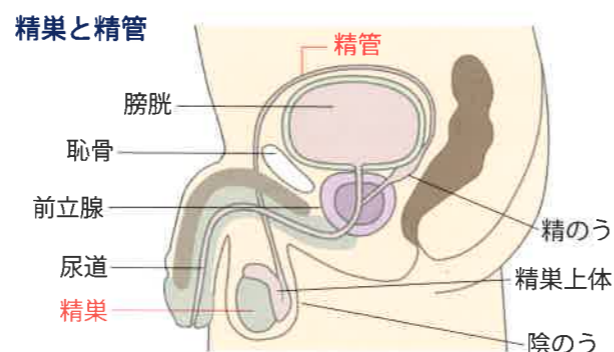
- ・家族に精巣がん経験者がいる
- ・乳幼児期に精巣が陰のう内に納まっていない状態があった
- ・男性不妊症、特に精液検査で異常がある

精巣がんの多くは精子をつくるもとになる精母細胞から発生します。がんが診断されたら、まず精巣と精子が通る精管の束を含めて切除する「**高位精巣摘除術**」が行われます。そして病理検査を行い、さらなる外科手術を行うか、化学療法や放射線治療にするかを判断します。精巣がんは進行が早く、転移しやすいがんですが、近年は抗がん剤の発達により横隔膜以下のリンパ節に転移がある**II期以上の患者さんでも70～80%が治ると**されています。

一方で問題もあります。手術において両方の精巣を切除してしまう場合はもちろん、化学療法や放射線治療の場合

でも正常な精子ができなくなり、子どもを作れなくなる可能性があります。将来子どもが欲しいと考えている場合は、治療前に精子を-196℃の液体窒素で凍結保存する方法があります。凍らせた精子は将来体外受精で使用することが可能です。それなりに費用はかかりますが、主治医の先生とよく相談してみると良いでしょう。

最後に精巣がんの発見ですが、通常健康診断ではまず見つからないため、転移による腹部のしこり、腹痛、腰痛、息切れ、せき、血痰などで発見されることも少なくありません。早く見つけるには日頃から睾丸に異常がないか確認することが大事です。**睾丸の片側が腫れている、大きさが違う、しこりを感じる**などの異常に気付いたら**泌尿器科を受診**するようにしましょう。



## 特製ジュースでがん予防

しょうがの辛味成分が食欲を高める一杯

### レシピ #15 キウイ・しょうが&ヨーグルト

#### 材料(約300ml分)

- プレーンヨーグルト 150g
- キウイ 100g
- はちみつ 大さじ1
- おろししょうが 5g
- レモン 約1/2個(果汁大さじ1)

#### 作り方

- ① ミキサーにすべての材料を入れ、混ぜる。



- ワンポイント**
- ・果物、野菜は農薬を取り除くために水につけておく
  - ・果物、野菜はジューサーにかける直前に切る
  - ・ジューサーは栄養素が破壊されにくい低速タイプのものがおすすめ

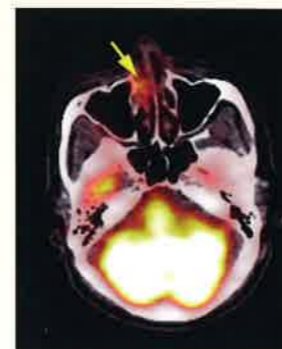
## 症例レポート

## CASE REPORT

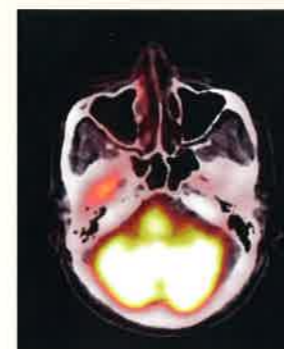
右鼻腔・悪性黒色腫改善例 72歳・男性

### 約1.5cmの悪性黒色腫が1年の食事療法で消失。

2011年4月、右鼻出血が持続し、大学病院受診。約3cmの黒色腫であり、根治術は困難視。陽子線治療を選択し、15回/60グレイを照射。2011年9月、約1.5cmの主病巣が残存するため当クリニック受診。抗がん剤の効果も期待薄のため徹底した食事療法を開始し、約1年間継続。2012年5月、PET-CTおよび内視鏡検査にて病巣の完全消失。2016年10月、5年生存・治癒に至る。



2011年10月  
(陽子線照射治療後)



2012年5月  
(食事療法開始から9ヵ月後)



2012年4月 鼻腔内視鏡所見  
半年前(2011年10月)の残存腫瘍(径1.5cm)が完全に治癒している。

## Topics

### 西台健康倶楽部・恒例のゴルフ大会を開催!

2016年10月17日(月)、西台健康倶楽部ゴルフ大会が、浦和ゴルフ倶楽部にて開催されました。第6回目を迎える今回は院長をはじめ24名が参加。当日はそれぞれが初秋のラウンドを存分に楽しみました。



### 週刊誌に済陽院長のコメントが掲載

11月4日と11月11日に発売された週刊誌において、2週連続で「寿命と食べ物」をテーマとした特集記事が掲載され、済陽院長のコメントが取り上げられました。記事では「肉より魚」、「バターよりマーガリン」「ポリフェノールは赤ワイン」など、これまでの常識が必ずしも正しくないことを指摘。済陽院長は「市販の野菜ジュースは加熱のため栄養が失われていること」や「胃がんの予防にカテキンが多く含まれた緑茶を淹れたてで飲むこと」といった点を紹介しました。

