



がんの原因の9割が生活習慣の乱れ 食生活の見直しでがん体質を改善

「がんになる原因の9割以上は生活習慣の乱れです。普段の生活が良くないものですと免疫力が低下し、体の中にどんどん活性酸素が増えていきます。具体的には食生活の乱れ、睡眠不足、精神的・肉体的ストレス、運動不足です。これらが重なることで、がんになりやすい体質になり、発症に至るといわけです」

生活習慣の重要性を強調する村上院長は「がん治療の根本は免疫力を高め、抗酸化力をつけて、がん体質を改善することです」と声高に訴える。

人間の体質に大きな影響を与える「食」。近年日本の食生活は肉や牛乳・卵・バターなど動物性のたんぱく質と脂肪が多い欧米型にシフトしてきている。

「動物性たんぱく質を食べると体内に老廃物が著しく増え、がんが急増する原因になります」と警鐘を鳴らす。現に食の欧米化によって、肺がんや大腸がん、膵臓がん、乳がんなど、いわゆる欧米型のがんが日本でも急増している。

また、コンビニ、スーパーの増加でレトルトやインスタント食品が増えていることも「がん体質になる人を増やしている原因」だという。「レトルトものやインスタント食品ばかりだとビタミン・ミネラルが不足してしまいます。これががんを引き起こす原因の一つです。コンビニやスーパーのフライものも脂質の酸化が進んでいてがんの原因になる危険性があるので注意が必要です」。

こうした食生活を見直すことで、がん予防やがんを克服することに繋がると村上院長は説明する。

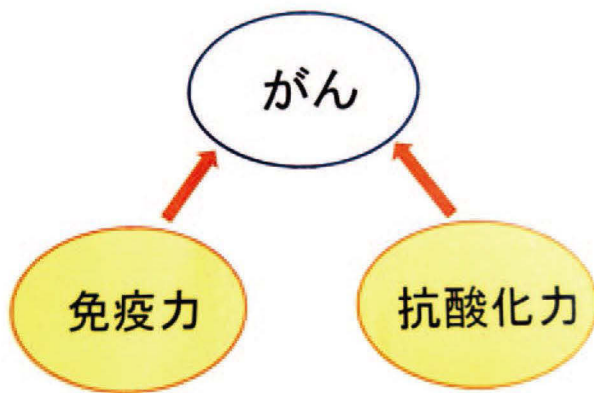
「具体的にどんなものを食べればいいのかということですが、私はかつてアメリカががん予防の国策としてとった食生活を患者さんにお勧めしています」

90年代にアメリカでがん予防を目的として策定した「デザイナーフーズ計画」というのがある。これはがん予防に効果のある植物性食品のリストが、効果の大きい順に示されている。

このリストにはニンニクやキャベツ、甘草、大豆、シヨウガ、ニンジン等を頂点に、玉ねぎ、タマネリク、お茶、ブロッコリー、トマト、ナス、ホウレン草、柑橘類。さらにはキウイ、ベリー類、キノコ類、海藻類など約30種にのぼる食品が挙げられている。

「これらの食品には全て共通点があります。それは免疫力をアップさせ、抗酸化力が身につく食品だということです」と村上院長は指摘する。

アメリカは20年ほど前からこうした食事療法を徹底して呼びかけた結果、全米でがんの患者が大幅に減少しているという。



がん克服の鍵は免疫力と抗酸化力



気をつけなければならない「酸化
ストレス」
新鮮な野菜やサプリメントで抗酸化
力を付ける