

なることが原因と考えています。そのため活性酸素を抑えること、また増やさない生活習慣（特に食生活）が大切です。

がんは本来人間に備わっている免疫力や抗酸化力が低下することで生じると考えられており、これらの力を高める食事が大切です。と言うのも、がん細胞はエネルギーをつくるための仕組みにも特徴があります。私たちの体は、ふだん食べ物から摂った「糖分（ブドウ糖）」を使ってエネルギーを作っており、その際には細胞のなかにある「ミトコンドリア」という小さな工場のような部分が働き、効率よくエネルギーを生み出します。

ところが、がん細胞ではこのミトコンドリアの働きが弱いいため、糖分を大量に使うエネルギーをつくるしかなく、非常に非効率な方法を取っています。そのため、がん細胞は通常の細胞よりも多くの糖分を必要とし、“糖分をエサにして増殖している”ともいえる状態です。

そこで注目されているのが、「ケトン食」という食事法です。これは、糖分の摂取を抑え、代わりに「ケトン体」と呼ばれる物質を体

のエネルギー源として利用する方法で、がん細胞がエネルギーを得にくくなることで、その活動を抑える効果が期待されています。

それだけでなく、ケトン食はがん細胞の増殖抑制に加えて、血糖値の安定、炎症の軽減、免疫機能の維持など、さまざまな健康面でのプラス効果も報告されています。

.....治療以外にもこだわを.....

当院では、がんの治療に加えて、日々の食事や心のケアにも寄り添う取り組みを行っています。その一環として、がん患者さんとご家族・支援者のためのグループ「きぼうの会」を運営しており、なかでも中心的な活動が「きぼうのキッチン」です。

このプログラムでは、患者さんご自身が調理を体験しながら、体にやさしい食の工夫について学んでいただきます。実際に料理を作って味わうことで、日々の食事への意識が高まるとともに、参加者同士の交流の場にもなっています。

現在、「きぼうの会」の会長を務める方は、かつて胃がんの手術後にダンピング症候群に悩まれて

いましたが、「きぼうのキッチン」での体験を通じて、自分に合った食生活のあり方を見つけ、症状を克服されました。今ではその経験を活かし、同じような悩みを持つ方々への啓発活動にも力を注いでおられます。

また、この取り組みを支える一人が、ラジオ大阪のアナウンサー・鈴木みちる氏です。鈴木氏はご家族が進行胃がんと診断されたことをきっかけに、日々の食事でできるサポートのあり方を独自に研究・実践されました。その結果、ご家族の腫瘍マーカーは正常化し、病状も安定しています。主治医からも「この食事を他の患者さんにも紹介してほしい」と助言され、現在はその知見をまとめた書籍も出版されています。

とはいえ、実際には体力や時間に余裕のない患者さんやご家族も多く、毎日の食事づくりが大きな負担になっているのが現実です。



「きぼうのキッチン」では、参加者全員で楽しみながら学び合います

そのような方々のために、できるだけ無理のない形で「食の工夫」を取り入れられるようにしたいという鈴木氏の想いのもと、当院と食品会社が連携し、料理の負担を軽減しながら栄養と安心を届けるプロジェクトを現在進めています。

以上のように当院では、「末期がん」と診断された方であっても諦めずに希望を持って歩んでいけるよう、治療だけにとどまらない支援体制を目指しています。こうした治療や活動により、少しでも多くの方に笑顔と活力を届けられるよう、これからも心を込めた取り組みを続けてまいります。



出来上がった料理は、筆者も交えて屋上で風を感じながら食べることも