

# 今、あなたが未来を輝かせるために

元気がでる健康・医療

平成29年 **11月12日(日)**

開演13時30分 閉会16時30分

**かでのる2・7** 札幌市中央区北2条西7丁目(北大植物園前)  
電話 011-204-5100



**挨拶** **加森 公人** 氏 大会実行委員長  
加森観光株式会社 代表取締役社長  
**村松 弘康** 氏 大会実行副委員長  
村松法律事務所 弁護士

**司会** **池上 公介** 氏 学校法人池上学園 理事長  
**座長** **吉木 敬** 氏 一般社団法人北海道健康医療フロンティア 理事長  
北海道大学名誉教授(医学博士)

第1部  
講演



二人に一人がんになる

西台クリニック  
院長  
**済陽 高穂** 氏

全書籍 200 万部突破  
「がんを死滅させる食事」  
「女 40 歳から体が若くなる食べ方」  
の著者

## 食事で がん に 勝つ 女性40歳から若くなる

がん死亡率 北海道は全国2番目 (31.3%)  
札幌は32.7%

冷え性・便秘・更年期・肩こり・高血圧・糖尿病・脳卒中・心臓病・  
みずみずしい肌 うるおいのある髪などにも有効な食べ方

第2部  
元気  
たいむ



日本笑い学会北海道支部  
笑司  
**植田 美之** 氏

### 笑いヨガ体操

さあ 声を出し 笑い合いましょう

気分は爽快 健康増進 ストレス解消 細胞を爆発させよう

第3部  
対談



内閣総理大臣令夫人  
**安倍 昭恵** 氏



俳優  
**辰巳 琢郎** 氏

## チャレンジ いい人生を生き 創るために

女性も男性も輝く多様性ある社会を

ファーストレディと知の巨人が語りたくないこと

健康・若さ・農業・食・ワイン・日本酒・働き方・子供たち・LGBT・伝統・文化  
役者・知識欲・家族・縁・北海道・その他

【コーディネーター】アナウンサー **中田 美知子** 氏 札幌大学客員教授・元FM北海道常務取締役

入場券 **1,500**円(税込)

**懇親会** 大会終了後、講師と皆様との懇親会にご参加ください。  
時間/17:00~18:30 会費/5,000円(税込み)  
会場/ホテルガーデンパレス4階平安北1条西6丁目(道庁南側) 徒歩5分 電話/011-261-5311

大会の講師は都合により出演が出来なくなる場合もあります。また、ご入金いただいた入場料の払い戻しなどは出来ません。  
以上につき予めご承知方お願いいたします

主催/一般社団法人北海道健康医療フロンティア(日本総合医学会北海道総支部) TEL011-211-0789  
共催/北海道フロンティア・カレッジ TEL011-281-6783

# 今、あなたが未来を輝かせるために

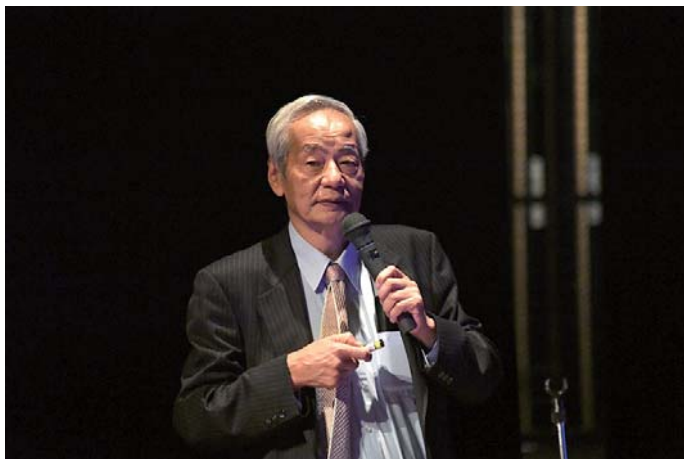
からの発信一  
日本総合医学会第11回北海道大会

## 元気がでる健康・医療

■と き 2017.11.12 (日) ■ところ かでる2・7  
■主 催 一般社団法人北海道健康医療フロンティア



■第1部 講演 食事でがんを勝つ  
女性40歳から若くなる



西台クリニック 院長 濟陽 高穂氏



【開会挨拶】

大会実行委員長  
加森観光株式会社  
代表取締役社長  
加森 公人氏



【来賓挨拶】

札幌市副市長  
岸 光右氏



【総合司会】

学校法人池上学園  
理事長  
池上 公介氏



【座長】

理事長  
北海道大学医学部  
名誉教授  
吉木 敬氏

■第2部 元気たいむ 笑いヨガ体操『さあ 声を出し 笑い合いましょう』

気分は爽快 健康増進 ストレス解消 細胞を爆発させましょう



日本笑い学会北海道支部  
笑司 植田美之氏



■第3部 対談『チャレンジいい人生を生き 創るために』 女性も男性も輝く多様性ある社会を



【コーディネーター】  
札幌大学客員教授  
中田美知子氏



内閣総理大臣令夫人  
安倍昭恵氏



俳優  
辰巳琢郎氏



■懇親会 講師を囲んで、たくさんの参加者がスピーチ、団らん



講師、大会参加者、医師、経済界、国会議員など 160 人が出席

## 今、あなたが未来を輝かせるために

## 元気が出る健康・医療

平成29年11月12日（日）

会場：かでの2.7 開場：12時 開演：13時30分 閉会：16時30分

## 総合司会

大会副実行委員長

北海道健康医療フロンティア 理事

学校法人池上学園 理事長

池上 公介



## 開会のご挨拶

大会実行委員長

北海道健康医療フロンティア 理事

加森観光株式会社 代表取締役社長

加森 公人



「いちばんわかっているようで、いちばんわからぬこの自分」（相田みつを）。自分の体を自分が一番わかっていると思っていて、実はわかっているのではないかなと思います。今日の講師の皆さんのいろんな話を聞きながら、自分をまた見直していただければこんな幸いなことはないと思っています。今日の講師は、北海道民の健康のことであればと言って、本当に

お忙しい中を、済陽先生、安倍昭恵さんも辰己琢郎さんも駆けつけていただきました。また、この会を後援していただき、そして協賛して下さった方々に本当に心から感謝申し上げます。また何よりもこうして今日おいでいただいた皆様方に重ねて心より感謝申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。

## 来賓挨拶

札幌市副市長 岸 光右 氏



札幌市では本年3月には、がん死亡率が高い現状も踏まえ、札幌市がん対策推進プランを策定し、まさに取り組みを進めているところです。今後も日本総合医学会北海道支部の皆様をはじめ、多くの企業や団体の皆様と連携し、市民の皆様の健康づくりに取り組んで参りたいと考えますので、どうぞご理解とご協力のほど宜しくお願いいたします。

## 第1部 講演

演目 「**食事でがんに勝つ、女性40歳から若くなる**」

講師 西台クリニック院長 済陽 高穂 氏

みなさん、こんにちは。私は、本来は外科医でして、外科の修行を40年くらいやりました。がんを治すために医者になって修行したのですが、なかなか治りきらないということで、20年くらい前から食療法を研究しております。今日はこの一端をお話しします。

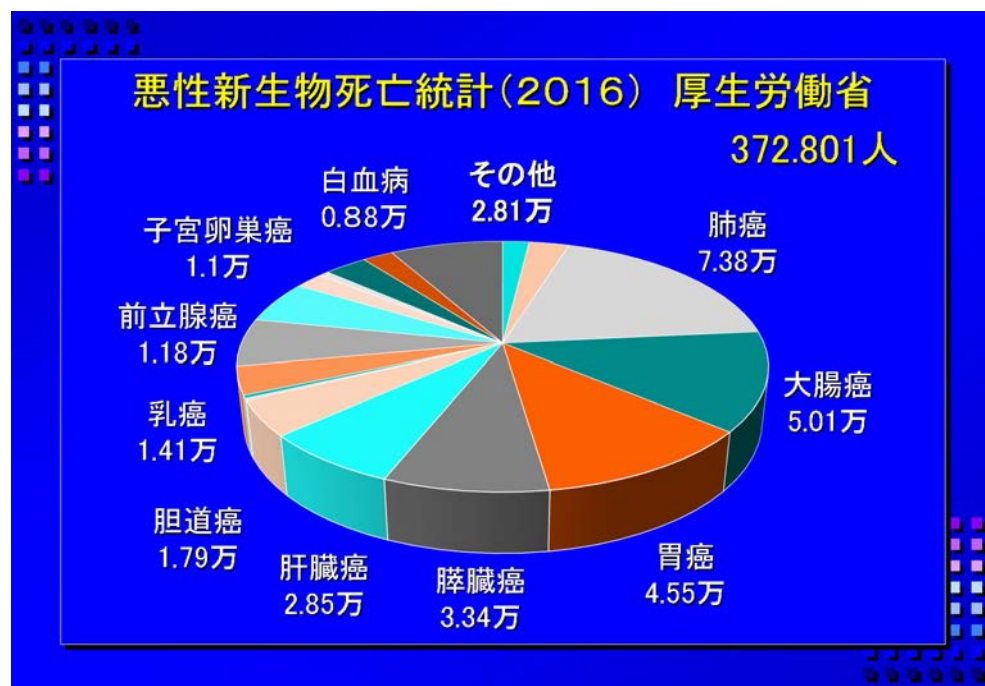


## 1、100歳をめざすにはどうしたらいいか。

日本は長寿国になりました。100歳人は65,692人、男性は8,167人、女性は57,525人(2016年)。100歳人をめざすには、①がんにならない ②快食・快眠・快便 ③長寿遺伝子をオンにすること。つまり遺伝子の中に長寿をつかさどっているところがあり、長寿遺伝子を活性化すればいい。例えば日光浴をするとか、

食べ過ぎない、お腹を空かせて飢餓状態にもっていく、運動をする。④自然治癒力を保つこと。すなわち病気とかに対する抵抗力を養いながら、それを克服する。⑤早期診断・治療をすること。つまり、がんとかいろいろな病気で、早期診断すればするほど治療が容易くなります。

## 2、がんの死亡の実態はどうなっているか —悪性新生物死亡統計(2016年厚生労働省)



一年間にがんで亡くなった人が370,131人。大体年間3,000人から4,000人ぐらい増加しています。その内訳は肺がんが74,000人。大腸がんが50,000人、胃がん、すい臓がん、肝臓がん、胆道がん。乳がん、前立腺がん、子宮卵巣。胃がんは少し減りましたが、大腸がんは増加傾向です。

日本はがんの死亡数はずっと右肩上がりです。アメリカはずっと増加傾向だったのに、20年くらい前から減ってきています。世界の乳がんの死亡率は、イギリスもアメリカもそれからフランスも、1990年くらいからだんだん減っています。日本は、数は半分ですが、増加傾向です。

## 3、がんの原因は何か

がんの外的発生要因は、食事が最大35%、たばこが30%、その他アルコール、添加物(リチャード・ドール)。ですから、たばこをやめて

食事を変えれば、がんは半分くらい良くなるという事がわかっています。その後15年くらいして、統計を取り直したら(1981年)、その他

の要因、感染症がはつきりしてきた。つまり肝炎ウイルスによる肝がん。ピロリ菌による胃がん、それからパピローマ・ウイルスによる子宮頸がん、これを撲滅すれば、こういったがんは断然減るとこういったことがわかっています。

日本人の食材がいかに変わったか、1960年と2000年で比較すると、野菜とかお米が半減。肉類・乳製品・油脂が3・4倍に増えています（厚労省）。これが大腸がんとか乳がんが増えた原因だろうというふうにみえています。

#### 4、食事のがん危険因子は何か

①塩分。塩分で粘膜が荒れて、ピロリ菌が繁殖すると胃がんが多くなります。②動物性(Animal) 蛋白・脂肪の摂取過剰。このアニマルというのは、四足歩行の動物ということです。鳥も魚も動物ではあるけれどもアニマルとは言わない。牛・豚・羊の類のタンパク脂肪を過剰にとると、がんになります。③ビタミンB不足の糖代謝（クエン酸回路障害）。典型的な例は脚気です。玄米成分、胚芽成分が抜けた銀シャ

りばかり食べると、神経細胞がきちんと働かない。ビタミンBを補ってやると、改善するということがわかっています。④活性酸素・障害(喫煙、農薬、食品添加物)。つまり活性酸素というのは非常な猛毒です。酸素の分子の分子構造が少し乱れたものです。たばこか農薬とか、添加物、賞味期限をつくっている防腐剤、こういったものでがんが出来るというのがわかっています。

#### 5、がんの治療法には何があるか

**癌治療の概念と栄養・代謝指導**

1. 外科療法; 切除手術、含 EMR, MTC, RF
2. 化学療法; 注射、経口、坐薬、(塗布)
3. 放射線照射; 体外、腔内、(+増感)
4. 免疫療法; 遺伝子操作、リンパ球、抗体投与(LAC)
5. 栄養・代謝療法; 免疫賦活、『代謝正常化』

**栄養・代謝指導の骨子**

- ① 塩分(Na)制限、限りなく無塩、油はゴマかオリーブ
- ② 動物性蛋白・脂肪制限 (Animal Protein & Fat)
- ③ 胚芽成分(玄米、全粒小麦などVB)豆腐・芋
- ④ 大量の野菜・果物、海藻・キノコ摂取
- ⑤ 蜂蜜、レモン、ヨーグルト、エビオスの摂取
- ⑥ 自然水、断酒・禁煙(半年間以上)

三大療法、つまり、手術とか抗がん剤とか放射線照射です。そのほかに免疫療法があって、栄養・代謝療法があります。栄養代謝療法は注目されていなかったのですが、このごろ注目され始めました。

## 6、栄養・代謝療法とは何か

この骨子は塩分制限と油は植物性に限る。動物性蛋白を制限する。玄米とか全粒小麦の胚芽成分をできるだけとる。それから豆とかイモ類、野菜果物ジュース、海藻、きのこ。蜂蜜の花粉が非常に免疫を高めます。だからグラニュー糖より蜂蜜をとること。レモン乳酸菌、飲料水には自然水をよくとること。

### ①塩と胃がんの関係について

秋田県は50年前、全国一脳梗塞が、脳出血が多かったので、県民運動で減塩運動を実施しました。その結果、脳卒中は1960年から2005年の45年間に半分になり、胃がんが1/3になり、減塩運動が胃がんの撲滅によく効いたという現象が見られました。韓国では過去2、30年、全家庭に冷蔵庫が普及し、胃がんが半減しました。お茶をよく飲むところの町民はお茶をいっぱい、毎日10杯くらい飲むので塩気が薄くなり、胃がん発生率が漁村の1/3でした。

### ②肉食習慣と発がんの関係について

ウィレットというハーバード大の大変著名な疫学の教授が25年前に出したデータによれば、レッドミート・牛肉ですが毎日肉食する人と、1か月に1回ほとんど食べない人の大腸がんの発生率は2.5倍です。1週間にいっぺん食べる

人と毎日食べる人だと2倍となります。

また2013年、薬品会社の社員がどれくらい肉を食べているかを1月のお正月のデータを出してみました。40歳くらいの社員が、肉を食べたのが28日、魚が3日間。つまり、ほとんど毎日食べているというデータを出してきました。朝ハンバーグ、昼牛丼、夜すき焼き、1日どっかで肉を食べている—こんなに食べたら大腸がんになります。

では、どうして大腸がんになりやすいか。

そういった肉とか脂とかそれを消化分解するのは胆汁が必要です。胆汁がたくさん出ます。胆汁が出ると大腸粘膜を荒らします。大腸粘膜が荒れないように、肝臓の中でグルクロン酸という物質を胆汁につけて、グルクロン酸が保護をして胆汁を流している。それは大腸粘膜を荒らさないようにしているわけです。ところが大腸の中で悪玉菌、大腸菌とかウェルシュ菌とか増えていると、そのばい菌から酵素を出します。β-グルクロニダーゼっていう酵素ですけれども、それは安全バルブ・安全パイを外します。そういう酵素が大腸菌悪玉菌から出るので、便秘したり大腸菌が増えたりすると、そういう胆汁の毒性が強まって、大腸がん・直腸がんが増えるということがよくわかっています。

## 7、がんは生活習慣病の一つです

科学的に論証されたのが黒木先生、東大のがん研の教授で、病理学研究をされた学者です。先生自身、大腸の中に7か所にポリープがあって、その中に4か所、ポリープがん、先端にがんがありました。いろんな薬や、それから放射線の治療などいろいろ考えたけど、肉食とか減らしたら、だんだん良くなりました。塩分を薄味にした。その翌年は3つ、その翌翌年が2つ。食事を変えたら全然ポリープが出来なくなった。そこで食事は強力だということを、2007年本に書いた。

がんは生活習慣病の一つと言ってくれました。

それまで私も10年くらい研究して、その成果を学会で発表しました。「がんは食事で治ることがあるんだよ」と。しかし仲間からお前ペテン師だとか、インチキものだとか、そんなはずないだろうって、さんざんこき下ろされたけれども、この本が出てやっと日の目がでました。ですから天下の東大の教授が、がんは生活習慣病の一つということを言っていたいただいた思い出深い本です。

## 8、人間はそもそも草食動物です

歯の形とか体形とか消化管の状態です。肉食か草食かがわかります。唾液の、唾のアミラーゼはでんぷん分解酵素です。人間はでんぷんで生きてきた証拠です。ですから草食、野菜をたくさん食べる人は元気で長生きです。その証拠に、女子医大の内科の名誉教授三神美和先生がいます。日本女医会長・世界女医会長でした。「済陽さん、私はですね、朝ご飯をね、すりおろし野菜だけにしています。大根、ニンジン、山芋、キュウリレンコン・・・で、昼はパンとかそばをちょっと食べて、夜だけみんなと付き合う、そういう生活を80年間しています」と。そういう食生



活の理由は、東大の内科の二木健三先生から「日本人の健康食は玄米二食」と叩き込まれ、106歳まで長生きをされました。

## 9、がんの症例と食療法について

### ①進行食道がん 67歳 男性。

2010年7月13日検診にて食道がん診断、リンパ節転移N3、根治困難、CCDP化学療法+食事療法。約2か月半にてほぼ治癒。

— 食道がんの原因は、強い酒（ヤケ酒）、たばこ。熱い食べ物、高塩食、コンビニ食品。たばこのタールとかニコチンが強い酒のアルコールに溶ける。すると食道の粘膜を荒らす。それで食道がんになる。たばこは量が多く、酒が多いと大体リスクは13倍くらいある。ですからどっぴかにしたらいい。たばこの本数を減らすか、お酒の量を減らすか。そうすると食道がんのリスクが半分以下、2、3倍になります。

### ②膵尾部がん・多発肝転移 75歳女性。

2010年12月発症・切除不能。約半年弱の化学療法（GEM + TS-1）。食事療法は1年間続けてほぼ完治。

— 本人はもう抗がん剤はまっぴらだって言う。2か月半くらいで化学療法、抗がん剤をやめて、あとは徹底的に食療法。肉と塩をやめてジュースを1.5リットル毎日飲む。そして1年後にき

ました。びっくりしましたね。全部消えている。こんなことはあろうかなと思って。私は医者冥利につきましたね。でも、あるんですね。

### ③晩期肺がん・多発肝・卵巣転移 49歳女性。

2週ごとの化学療法（がん研）、2,000CC/一日のジュース飲用、大量のビタミンC点滴（50g/週）。10cm肺がん、肝臓に4か所転移。卵巣転移が6cm。ほかにリンパ節。余命2、3か月かと言われて、なんとかしてくれと泣いて私のところに来ました。肺に水が溜っている。胸水。息苦しい。

— 2週ごとに、若いから強い抗がん剤を使います。もう一度担当医に抗がん剤投与をお願いし、私のところでのビタミンCの点滴で、2か月半から3か月半。10回やって全部消えましたね。そういう例もあります。大体2割くらいはお手上げの症例がこんなふうになっていきますね。

### ④乳がん、38歳女性。

大きな肝転移。直径9cmの転移ですね。乳がんの切除後3年半でこんなに大きくなって来た。



— 困ったなと思ったけれども、とにかく食事を変えなさいと。塩と肉をやめてジュースを1.5リットル飲みなさいと、若いからどんどん飲む。2か月半でほとんど消えたの。全部消えた。こういった症例を経験します。

#### ⑤前立腺がん 83歳男性。

前立腺がん膀胱にずっと侵入していて、膀胱を全摘やればいいんだけど高年齢であり、ちょっと出来ないだろうなど。某がんセンターに行ったら1年だねと言われて、私のところに来ました。

— 他に手が無いからホルモン療法だけ、3月にいっぺん注射してもらって食療法。結局玄米食べて、塩と肉をやめて、ジュースを1.5リットル飲みなさいよと。そうしたら3か月でほとんど正常化して、半年で改善。ただデータは正常化しても、がんはすぐ縮まない。1年経って大体4cmから2cmになりました。そこで、そのがんセンターの先生と相談して、放射線やりました。小さいから楽です。全部治りました。

#### ⑥前立腺がん・多発骨転移 66歳 男。

ひどい前立腺がん。PSA正常が5までですが3,400ある。天文学的数字です。多発骨転移。東京の某大学病院へ行ったら1年半ですと、言われて私のところへ来ました。

— ホルモン注射と食療法をやりなさいと。本人も非常に熱心で、野菜は無農薬、レモンとか色んなものを自然食の店で買って手に入れて。玄米の胚芽成分のところに農薬が集まりやすいから無農薬玄米を食べないとだめだと。合鴨農法、鴨を田んぼに放すと、その鴨が雑草とか害虫を食べてくれるから、全く農薬を使わないで素晴らしい玄米が出来る。それを手に入れて自分で食生活を見直した。もちろんホルモンは3月にいっぺんやっていたけれども。1年後、PSAが20になった。どんどん減って7とか8になった。ところが擬陽性、これがなかなか正常化しない。どっかで塩を取っているだろうと

押し問答した。そしたら僕のところに、だしの素を持ってきました。それ塩分高い。商品っていうのはね、味が濃くないと全然売れないから塩分が、味が濃い。それをやめてもらって言ったら、すぐ正常化しました。

#### ⑦テキサス大学に留学した時の恩師、トンプソン教授(2000年のアメリカ外科学会の会長)が、PSAが162になって、リンパ節転移がひどく、余命2年と言われた。

— 私は食療法が効くから、玄米・菜食ジュースを薦めたら、玄米が無いし豆腐も無いから難しいというので、フルーツをたくさんとりなさいと。それから玄米の代わりにシリアル、ヨーグルト、乳酸菌をとりなさいと話した。そしたら半年で正常化しちゃった。非常に熱心にやってくれた証拠です。がんになって2年半後、PSAが162から0.3ngになり、治った。私は自分の食療法にやや疑心暗鬼っていうか、あまり自信がなかったけれども、自分の恩師が積極的にやってくれて治った、とって言うので、非常に力を得ました。

⑧アメリカのUCSFがんセンターの管理登録栄養士が、前立腺がんの栄養指導をすると半分以上良くなると、2000年くらいから毎月やっています。アメリカでは大学病院レベルで栄養指導をちゃんとやっている。前立腺がんは非常によく効きます。肺がんとかすい臓がんはなかなか効きにくい。ですから食療養法だけではだめですけども。

## 10、私の15年くらいの研究で、1,000例くらい栄養・代謝指導しています。

臓器別症例数	CR	PR	NC	PD	死亡
胃	63	7	32	2	20
大腸	123	11	72	5	33
肝	28	5	10	1	12
膵	62	7	27	1	26
胆道	28	3	10	3	12
食道	16	5	4		7
前立腺	53	11	24	6	10
乳がん	63	10	28	10	14
肺がん	22	3	11	1	5
リンパ腫	21	3	13	2	3
その他	26	4	4	4	14
総計	505	69	235	31	156

(2017) 平均観察期間; 5カ年

そのうち統計をとったのが500例くらい。そのほとんど8割以上はですね。ステージ4で、お手上げ。半分以上は最初から手術にならない。あとの3、4割は再発してどうしようもならないという症例が集まってきて、500くらいです。

そのうち胃がんが約60例、大腸がん120、すい臓がん60、前立腺がん50。徹底して食療法をやって、もちろん抗がん剤とか放射線治療をやったのもたくさんありますけれども。

13%はもとのがんが全くなかった。もう、どうしようもないっていうのが完全に治った。半分近くがかなり良くなった。3割は死亡した。3割死亡したらダメじゃないかと言われるかもしれませんが、しょうがないですね。この3割の1割はですね、食療法を半年やって良くなった。あとは元の木阿弥とういふか、酒を始めたり肉食を始めたりして、また再発する。あとの1割は

ですね、腸閉塞を起こしたりする。腸閉塞を起こすと大腸がんとか、胃がんの再発がある。食療法を維持できないのでダメだ。それから残りの1割はですね、前の病院で抗がん剤とかを使われ過ぎた。骨髄がダメージを受けて、食事療法になかなか反応しないと、回復の兆しが見られなくなる。ですからこれをもっと改善するには食事指導を徹底してやる。そうすると、おそらくもう50人くらい助かるだろう。それから腸閉塞とか食事の摂取ができない状態になる以前に、バイパス手術だとかいろんな方法があるわけです。そういったことをやる。それからあんまり抗がん剤、もちろん余計な意見を言うつもりはないですけども、使い過ぎるなよと。免疫機能が回復しないくらい使うとだめです。こういったことを改善するともう少し成績が良くなるだろうと思っています。

## 11、がん治療に役立つ食材はなにか

①ミネラル補正、つまり果汁ですね。大量の新鮮野菜、ミネラル、カリウムを補給する。細胞の蘇生、細胞の活性に使う。②自分の抵抗力、免疫力を賦活する。つまり玄米の胚芽とか、き

のこ、海藻、乳酸菌、蜂蜜。③毒消し（活性酸素除去）つまり活性酸素除去はジュースに限ります。新鮮ジュース、ポリフェノール。いろんなポリフェノールがありますね、カロチンとか

カテキンとかアスタキサンチンとか。アントシアニンとか。活性水素も中和するからいいだろうということが言われています。農薬が非常にがんの原因になっています。水道水もね、子供が飲んだり、小学生が運動会の後に飲んだりするのは困りますね。解毒作用が強いから。病人・老人は水道水はやめてくれ、お茶などの飲料水

には2リッター100円で売っているミネラルウォーターが安全と私は言っています。水道水の上流の川には、だいたい水田とか畑の農薬がいっぱい紛れている。なかなか、トリハロメタンが取りきれない。おまけに消毒だからフッ素や塩素を使っている。ですから病人には水道水を飲まないでほしい。

## 12、がん食事療法の科学的根拠とは

大阪大の名誉教授で放射線科の中村仁信先生は、次のように考えました。①放射線障害は活性酸素が生まれるから、対処療法を考えて、これを消すには抗酸化物。ポリフェノール、ジュースとかの食材が一番有効だと。②葉緑素・青汁は遺伝子、DNAの損傷を修復することが出来る。③細胞が突然変異する、うまく代謝しない、そういったものは細胞が自滅してしまうアポトーシス。これは海藻とフコイダイが非常に強

力です。④がん細胞が生まれてしまった場合には、自分の免疫細胞を、リンパ球とかキラー細胞、マクロファージ、こういったものを増やすためには、乳酸菌・ヨーグルトがいいです。⑤どうしても発がんしてしまった場合には三大療法を適用します。これは非常にがんの食療法の科学的根拠になっています。中村先生にお断りして、これを使わせて頂きました。

## 13、食療法の研究は昔から

2,500年前、古代ギリシャのピタゴラスとかヒポクラテスとかは、食べ物は非常に貴重品、食べるのは薬だと考え、黒パンとか野菜とかを食べました。長命で彼らは80歳、90歳まで生きました。今の100歳ですね。マックス・ゲルソンは、がん食療法の先駆者です。100年前からカリウム・果汁を取る、塩肉制限する。これで半分以上良くなるというふうに指導した。これを受けてアメリカのがん研究所、NCI

それからNIHの各組織が、1990年からデザイナー・フーズ計画で、全国民に訴えて指導したら、2年後からがん死亡率が低下、年間1%。今25年で25%がん死亡率が減っています。

日本での指導は貝原益軒、二木健三、それから甲田さんは食療法で難病を治しました。京大名誉教授の家森教授は、乳酸菌がいいとカスピ海沿岸のヨーグルトを日本に持ち込んで帰ってきました。

## 14、最後に一食材・人物のあれこれ

①米国カリフォルニアあたりにいるドングリキツツキは木に穴を開けて、秋のドングリの実を埋め込み、越冬食として食べて命を繋ぎます。ドングリを食べたら病気になる、病気が治る、そういう食材で完全食です。人間

でもそういう食材がないかなと思って研究をし始めたのが始まりです。

人間の自然食は、シーフードと野菜です。何千年も四・五千年も食べてきた食材で、それは世界の健康食、すなわち地中海料理、中

華料理・和食の共通項です。野菜とかシーフードを食べていると病気になりにくいことがわかっています。

②東京都中里貝塚(深さ5メートル、幅200メートル長さ1キロ)は500年にわたり、縄文人が牡蠣とかあさりとか、貝を秋口にとって、乾燥させたり塩漬けにしたりして越冬食を作った水産加工場の跡です。平成8年11月13日、平成天皇ご夫妻も見に来られた。やっと貝塚の意味が解明されてきました。

③北海道の紅葉山遺跡(石狩川の支流の発寒川の中央)では、4,000年前の縄文人が鮭を一網打尽に捕まえるための工夫した跡があります。川の中央に築を張り、一か所を開けておいて、そこを飛び越した鮭をタモで捕らえて越冬食にしました。

④ライナス・ポーリング(ノーベル平和賞とノーベル化学賞を2回受賞)は45年前、ビタミンCが非常に抗がんがんと風邪によく効くと言いました。ビタミンCが有効であることを、2005年にNHとNCIが追加試験をして世界に公表しています。またこういった手立てを使えば、かなりのアンチエイジングに役に立ちます。

⑤三浦雄一郎さん。80歳でエベレストに登りました。玄米とかジュース・食事も工夫。

⑥昇地三郎さん。107歳で亡くなったが、106歳で世界一周講演旅行をしました。元気の秘訣は、朝ジュースとヨーグルト。

⑦中山恒明先生。私の恩師で、94歳まで長生きでした。長寿の秘訣は長命の家系に生まれること。病気の半分は消化器病。がんの半分は食事から。医者はちゃんと痩せて健康でなくちゃいかん。人には自然治癒力があり、これを引き出すのが名医だと話されていました。

⑧岸信介元首相。昔、私が3か月くらい主治医で受け持ました。退院される時私に本を贈っていただきました。平和国家建設のために日米安保体制の堅持、そして政治を安定させるための保守合同、国民の幸福と産業基盤の確立をと話していました。自分の病気のこと頭のかげらにもない。本物の政治家だと思って感銘を受けました。

⑨NHKの山川静夫さんにも手術をしました。やはり、がん治療と一緒に考えて、食事による予防が一番大事です。検診を受けて、とにかく早く、簡単な治療で、体の負担にならない治療でやること、それが非常に大事です。それから食事を改善することも大事です。不幸にして再発したら残るはもう食事療法しかないです。三次予防。食事を大事にしていこうという事です。

⑩貝原益軒。300年前。養生訓を書きました。「養生を考えないと長生きできない、健康を保てない」。そういった心がけで生きなさいと。

こういった言葉を最後にお贈りして講演を終わります。ご清聴ありがとうございました。

## 座長 吉木 敬

会場から質問を受けております。済陽先生の著書を参考にして自分の出来る範囲で食事療法をしながら抗がん剤治療を受けており、抗がん剤の効果で腫瘍マーカーが大いに下がってきましたので、抗がん剤をやめて食事療法だけでもよろしいものかどうか。



理事長

北海道大学医学部名誉教授

吉木 敬

## 済陽 高穂 氏

誰しもそういう希望を持つのですけれども、抗がん剤と食療法でだいたい7割くらい必ず改善しますので、それはいい趨勢だと思えますけれども、病気の治療とは医療ですから、医療責任というものが伴うんですね。ですから食療法だけとか、色んな運動療法だけとか、それだけで病気が治ればいいけれども、治らなかった場合の医療責任は誰も負えないのです。ですから日本の国は医療法、医事法っていうのがちゃんと決まっています。病気の人は専門医にかかって、その経過を見ながら治療すると。それが法律で決められているのです。ですから、こと病気治

療に関してはちゃんと医者監督下で、良きにつけ悪きにつけ、監督のもとに自分のスタイルを決めてやって、その結果を科学的に、腫瘍マーカーとか画像診断とかそういったもので、ちゃんとフォローしてもらうのが筋であって、それが正しいことだと思います。ですから、少なくともちょっと良くなってそれで食療法だけ、それをいい加減にやると、すぐにぶり返す人もたくさんいますので、その辺のことはですね、医療の検査でデータをフォローしながらやっていくということが大事ですね。

## 座長 吉木 敬

私もまったく同感だと思います。

## 第2部 元気たいむ 笑いヨガ体操

さあ 声を出し 笑い合いましょう

気分は爽快 健康増進 ストレス解消 細胞を爆発させよう

日本笑い学会北海道支部 笑司 植田 美之 氏



## 第3部 対談

演目「チャレンジ、いい人生を生き創るために。女性も男性も輝く多様性ある社会を」

—ファーストレディと知の巨人が語りたい事—

—健康・若さ・農業・食・ワイン・日本酒・働き方・子供たち・LGBT・伝統・文化・役者・知識欲・家族・縁・北海道・その他—

### 講師

内閣総理大臣令夫人  
俳優

安倍 昭恵 氏  
辰巳 琢郎 氏

### コーディネーター

札幌大学客員教授

中田美知子



— BSでワインの番組に出られていますが、北海道のワイナリーの可能性は如何ですか。

### 辰巳 琢郎 氏

日本のワインは本当によくなってきました。とくに北海道は、これから日本のワインのリーダーになっていくだろうと思っています。ほとんどの北海道のワイナリーに行っています。おそらくこれから日本では、長野と北海道がどんどん引っ張っていくことになるでしょう。地球の温暖化もありますが、やはり土地も広いですし、空知の方にもできていますけれども、余市が特に注目じゃないかなと思います。何よりも海に近く暖流が来ているのが大きい。北海道の中でも暖かいんですね。冬の気温が下がりすぎると、葡萄の樹は年を越せません。冬はそれなりに雪が降っても夏の降水量は少ないし、ものすごくいい場所として、多分勝沼とか塩尻とか日本のワイン産地に匹敵する、あるいはそれを凌駕するような、そういう一大ワイン産地になるとみえています。楽しみです。

— 健康と若さを保つための秘訣は如何ですか。

### 辰巳 琢郎 氏

さっきの済陽先生のお話を伺っていましたら、飢餓状態を作るのが大切みたいですね。僕も夜はしっかり食べますが、朝と昼は抜くことが多いです。そして、よく笑うとかストレスをためないとか、なんでも楽しく考えていく、そういう前向きな姿勢が一番大事じゃないかと思っています。「三ない主義」というのを聞いたことがあります。したくないことはしない、会いたくない人には会わない、行きたくないところには行かないみたいな。自分がしたいこと



を、やりたいことを見つけてやりなさいという意味なんでしょう。それだけで生活できれば理想的ですが、そういうふうにして生活ができれば、本当にいいのですが、現実はそのはいかないわけです。だったら、その中で逆にやらなくちゃいけないことを、嫌だなと思っていること

を、どういうふう楽しむか。例えば、受験勉強。これは人生の中で通らなくちゃいけないものだと思って、だったら楽しもうと思って本当に前向きに取り組みました。友達同士でいろんなクイズみたいな問題を出しあったり。そういう楽しみ方、嫌なことを楽しむコツみたいなものを、その頃既に身に着けていたような気がします。

### 安倍 昭恵 氏

これから、少し気をつけていかなければと思っています。なるべく心を穏やかに保つことが大切だと思います。さっき、笑っているのは、わざと笑っていても笑いになるというお話がありました。私もなるべく嫌なことがあっても、顔だけは笑っていようと思っています。笑っていると何となく気持ちも穏やかになってくると思います。

— いい人生を生き創るために必要なことって何でしょうか。

### 辰巳 琢郎 氏

自分にとっても、社会にとっても何がいいかって考えることじゃないかな。自分自身の意見を持つこと。自分をきちんと客観的にみられるようになることも必要です。それから無理をしないこと。会おうべき人には会おうべきタイミングで、会おうでしょうし、行くべきところには行くべきタイミングで行くでしょうし。いろんな情報に惑わされて焦るのではなく、自分が普通に歩いていくうちに、いろんな方向に引っ張られると感覚。そういうのを大切にしようと思っています。「道草のすすめ」という本を50歳になった時に書きました。道草をしないといろんなものに出会えない、敷かれたレールの上だけ歩いていると本当に人生がつまらなくなると思いますし、出会いも少なくなります。

### 安倍 昭恵 氏

私は、人生で大事なことはご縁と感謝と言っています。本当に今日、皆さんにお目にかかったのもご縁で、すべてはご縁だと思います。人

を繋いでいくこととか、会えるものすべてが大切だと思っています。それに一つ一つの事に感謝していると、何か私のやるべきことが次々に現れてくるみたいな感じですか。そして自分の心の中から湧き上がってくるもの、そこに耳を傾けるっていうことを大切にしています。



今すごくたくさんあるまわりからの情報によって、私はあれが出来ないとか、比較してしまうこともあると思うのですけれども。でも私は、本当は何がしたいのかとか、私の思いは何なのかというのを、常に自分の心に問うていると、自然と何かそういうものが湧きあがってくる。それが本当にワクワクするものであるかどうかというところが、私の進むときの一つの判断基準だったりします。人はみんな生まれてくる時に、一人一人違う使命を持って生まれてきていると思うので、それに出来る限りしたがって生きていきたいと思っています。

また、どうやったら世界は平和になるだろうと考えています。今年11月23日に、伊勢で「子どもサミット」を開催します。子供たちの意見を聞く、子供から大人が教わるというようなサミットをやるのですが、子供たちが世界中つながっていけば、それだけで平和になるのではないかという夢を描いています。

## 辰巳 琢郎 氏



絶対に子供のうちから戦争って、争いはやらないです。結局大人の背中をみて、大人の真似をするけれど。数年前から近畿大学の客員教授をやっています。若い連中、十代、19、20歳ぐらいの人たちに教えているというか、一緒に芝居づくりをしますが、やっぱり先生っていい仕事ですね。

— 北海道がこれから世界、国際社会で飛躍していくためにどのようなことが大切か。どうしたらよいか。参加者の皆さんからの質問がよせられています。

## 辰巳 琢郎 氏



東京の真似や、どんどん経済的に豊かになるという方向にばかり目が行って、何がその地域の特徴なのか、財産なのか、あぶりだすことをあんまりやっていない気がします。その土地に固有の気候・風土、そして歴史があって、それ

にはあらがえないものです。無理なものをそこでやろうとしてもダメ。何がその特徴なのかを考えるべきでしょうね。例えばワインにしても、日本でヨーロッパの品種のブドウを植えても気候が違うんですから、なかなか大変です。日本の風土に合ったブドウで、つくった方がはるかに楽でしょう。北海道みたいにこれだけ土地が広いと、まだまだ大きなプロジェクトをやろうと思えば、出来ることはいっぱいあると思います。

無いものばかり考えるのがよくない。これが足りないとか。そうでなく、何があるのか探す。子供でも勉強ばかり押し付けるのではなく、その子供のいいところを見つけて、どう伸ばすかということが本当は大事だと思います。

## 安倍 昭恵 氏



北海道は、日本の他の地域とは違う、外国に来たと感じるようなところですよ。すごい魅力はいっぱいあると思うので、それをいろんな方たちに、逆に発見してもらったらいいのではないかと思います。一緒に探してみたいな感じで。住んでいると意外と当たり前だなんて思うことが、よそから来た人にとってはものすごい魅力で、すごい宝物だったりすると思います。特に海外から来られて、この北海道の雪景色を見れば、なんて素晴らしいところだろうと思うでしょうし、またそれを地域の人たちと一緒に見つけていくということが大事だと思います。



## 辰巳 琢郎 氏

地球の温暖化など、ある意味、北海道にとっては有利なことです。北極海航路が整備されて、ヨーロッパが近くなったら、北海道が出発点になります。空の便にしても本当は北海道から直行した方が近いですよ、北米もヨーロッパも。そういうふうに地理的にみても北海道のポテンシャルはすごいんですよ。

— 二人のお話で、すごく北海道に暮らしていて、良かったなと勇気を与えていただいたような気がします。今日は本当にお忙しい中、おいでいただきましてありがとうございます。

以上をもちまして、日本総合医学会第11回北海道大会を閉会させていただきます。本日はどうもありがとうございました。