いつまでも健康な体でどこまでも

けん しょう かい

健翔会だより

44 号

2015・9月1日

発　行　所
香川県坂出市川津町
（〒762-0025）3329-14
医療法人社団　健翔会
堀　口　医　院
TEL　0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたらお気軽にどうぞ❣

＜担当＞高橋，青北
TEL　0877-45-8686　FAX　0877-45-8883
HP　http://www.horiguchi-hp.jp

堀口 裕 先生

病気をあまく見ては
いけません！

1．こんな病気、直ぐに治る！？

日頃健康でいられことは、とてもありがたいことです。しかし長く健康に染まっていると、「用心する」という気持ちが失われているためか、重篤な病気になっても治療に専念しない患者さんがおります。例えばガンを罹って、無事に手術を終えて、抗がん剤治療も順調にこなしたとします。その後の経過観察で、お医者さんからCTやMRIの写真に何も異常が見られないと告げられると、「待ってました！」とばかりに、仕事に出かけたり役職を果たそうとします。そんな時、私は決まって「無理はいけません。まだ治っていませんよ！」と強い口調で言います。しかし大体反撃にあいます。「じっとしていては、気がめいってしまうからね。少し何かやっていた方が、気が楽です。それに体はすごく調子がいいですから、これくらい平気ですよ。」しかしそう言ってガンを克服した方は、殆どいません。少なくとも私の経験上、一人もいません。必ず悪化、再発しています。

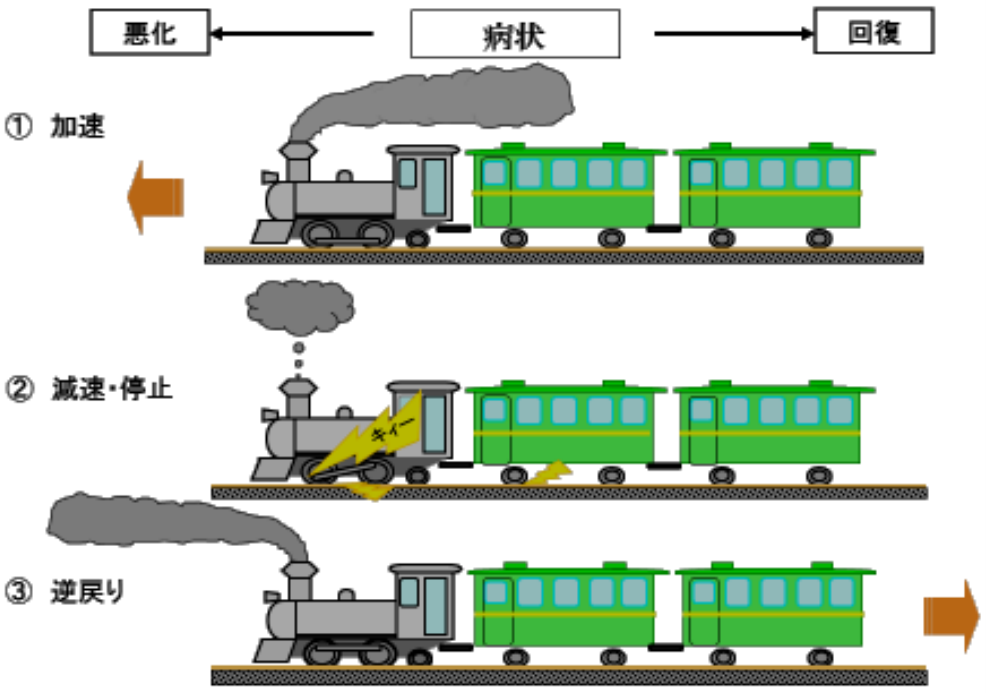
2．病気と自覚症状とは比例しない！

失礼ながらガンの患者さんにお尋ねしたいのです。「ガンになったと分かったとき、それまでに自覚症状があったでしょうか？」「あぁ、徐々にガンになり始めたと感じながら、ガンに辿り着いた人はどれくらいおられるでしょうか？」
恐らく一人もいないはずです。ここで知って頂きたいのです。ガンになるとき、あるいはガンを含めたすべての病気において、病気になる際に自覚症状が出ないのが普通です。ということは、病気を治すときも、病状と自覚症状とは比例しないのです。すなわちCTやMRIなどの写真でガンの塊が無く、でも写真に見えないような細かなガンが潜んでいたとしても、自覚症状は全くないのです。これでお分かりになったと思いますが、ガンの塊がなくても、そして自覚症状が全く無くても、沢山のガン細胞が消えずに残っていることがあるのです。ガンを完全に消すためには、とても長い時間がかかります。長い時間をかけて、“ガンをなくするための力”を身につける必要があります。そして出来るだけ早く達成しないと、ガンに負けてしまいます。残念ながら仕事や役職を遂行している時間はないのです。そんな場合ではありません。もちろん生活を優先しなければならないことも分かっています。しかし、もし健康を取り戻せないなら、結局はその後の生活は存在しません。

3．治療は、今すぐ全力で！

重篤な病気、とりわけガンになったと分かれば、全力で、まさに命がけで治療して下さい。ガンと判明した時点で、そのガンは悪化する勢いを持っています。
丁度、勢いのついた機関車のように。ちょっとした努力では、そう簡単に終息しません。治療に集中し、がむしゃらに努力しなければなりません。ねばってねばって治療しているうちに、ようやく治る兆しが見えてきます。多忙だった仕事一色の生活から、治療に専念する生活になりますので、はじめはとても窮屈に感じるかも知れません。しかしそこを乗り越えて慣れてしまうと、あとはそのリズムで走って行けます。治療するタイミングは、“ガン”と分かったその時だけです。あとで時間をつくって、じっくり治療しましょうということはできません。

病状を改善するには、とても努力が必要です！



4．いつまで治療したらいいの？

治療に専念しているうちに、多くの症例で回復の兆しが見えてきます。それと同時に、「一体、いつまで治療したら良いのだろうか？」という質問も多くきかれます。ガンの場合は概ね３年でしょうか。もっと早ければ２年、もっと遅ければ５年です。病気の回復には個人差がありますので、一律にお答えすることはできません。そもそもガンが治っていく目安は、何でしょうか？それはガンを治すための力を把握することです。もともと丈夫だったはずの“病気を防ぐ力(自己防御力)”が弱くなったこと、それが病気の始まりですから、この自己防御力の値が、治療に専念すべきか否かを判定する指標になります。自己防御力は、①細胞の新陳代謝度、②免疫バランス度、③炎症の鎮静度の３つから成り立っています。それぞれが５段階に区分されており、最高評価は平均が「５」、最低評価は平均が「１」です。臨床的に平均が「３．３」以上で推移しましたら、少しずつ元の生活に戻ることができます。一生懸命に治療に専念され、ガンで苦しむ皆さんが、一日も早く健康に戻れることを願っています。

いろいろ豆知識

オリーブオイル

オリーブオイルは、オリーブの果実を絞るだけで作られる植物油で、人類が初めて手に入れたオイルです。大昔から食用、薬用、灯明用と幅広く活用され、現在に至るまで人々の中で親しまれています。

☆由来

オリーブは小アジア（トルコのアナトリア半島）が起源とされていて、通商や航海術に長けたフェニキア人によって西へ伝えられました。そして、エジプトの壁画やキリスト教の聖書にも登場するほど、地中海文明と深い関わりを持つようになっていったのです。
日本に初めてオリーブオイルが伝わったのは安土・桃山時代で、キリスト教の布教に訪れた神父が持ち込んだといわれています。江戸時代では蘭方医が「医薬」として輸入し、明治時代には栽培も始まりました。平成に入り、健康食品やイタリア料理のブームが起こると、オリーブ製品が脚光を浴びるようになり、今日、オリーブオイルは日本の一般家庭の食卓でも見かける定番のアイテムになりました。また、ヘアケアやスキンケアなど、美容や薬用にも広く使われています。

☆製法の違いによって分類されるオリーブオイル

オリーブオイルはさまざまな種類がありますが、大きく分けて３つに分類されます。

１）バージン・オリーブオイル

粉砕や圧搾などの機械的な加工だけで作られるオイルです。科学的な処理は一切行われていません。なかでも最高級とされるエクストラ・バージン・オリーブオイルは、酸度 0.8%以下で、豊かな風味と品質を誇っています。

２）精製オリーブオイル

脱色、脱臭、脱酸などの処理を施し、酸度 0.3%以下に抑えたオイルです。搾りかす（ポマース）から溶剤を使用して抽出したオイル（ポマースオイル）もこれに含まれます。

３）ピュアオリーブオイル

精製オリーブポマースオイルと、バージン・オリーブオイルをブレンドしたオイルです。単にオリーブオイルとも呼ばれます。スーパーなどで「オリーブオイル」とだけ書かれて売られている商品は、これに当たります。
風味豊かなエクストラ・バージン・オリーブオイルは、サラダやカルパッチョなどの非加熱の料理や香りづけにお勧めです。
あまり風味をつけずに単純な炒め油として使いたい場合には、ピュアオリーブオイルが向いているでしょう。
しかし、オリーブオイルの使い方に特別な決まりはありません。いろいろと試しながら、自分が気に入った使い方を見つけてみましょう。

☆オリーブオイルは健康と美容の味方

オリーブオイルが健康によいとされる理由は、「オレイン酸」が多く含まれているところにあります。
オレイン酸は、血液中の悪玉コレステロール（LDL-C）を減らし、動脈硬化症や高血圧、心疾患、脳疾患の予防に役立つことで知られています。また、腸の運動をよくする働きもあって、便秘の予防・改善にも効果的です。
さらに、オリーブオイルには活性酸素を抑えるビタミンE、ポリフェノールも多く含まれています。活性酸素は老化を進める原因になるもので、これを抑えることで、健康促進、老化予防、さらには美容への効果が期待できます。
ただし、体によいからといって、摂りすぎには注意が必要です。
摂取カロリーは他の植物油と変わらず、１グラム当たり９キロカロリーです。ふだんの食生活で使っているバターや植物油を、オリーブオイルに置き換えて摂取するのがよいでしょう。

☆毎日の食事に活用できて意外と便利

オリーブオイルの最大の特徴は、その豊かな香りと味にあります。調理に使わなくても、食材に直接かけて食べる、いわば調味料的な使い方でオイルそのものの美味しさを楽しめます。
意外かもしれませんが、オリーブオイルは和食との相性がとてもよいのです。マグロやカツオなどの刺身や冷奴、浅漬けキュウリなど、ふだんの食卓に並ぶ料理にかけるだけで美味しくいただけます。また、オリーブオイルは酸化しにくいので、揚げ油にも最適です。食材の生臭さもとってくれるため、エビやイカの素揚げなどに使ってもとても美味しく仕上がります。
ちょっとした場面でオリーブオイルを使うだけで、健康にもよく、料理のレパートリーも増やせます。気軽にオリーブオイルのある食生活を始めてみてはいかがでしょうか。

出典：こまどＮｏ．４４　　２０１５年３月発行
株式会社　こまど社

肯定

時に早すぎることはなく
時に遅すぎることもない
今だからこそ
良かったのだから
想いに近すぎることはなく
思いに遠すぎることもない
心は人と人との
真ん中にあるのだから

片井絽々