

# 希望を語る

2000年8月発足

20年の歴史を持つ患者会“希望を語る会”ニュースレター



希望を語る会事務局:健康増進クリニック

TEL03-3237-1777 Fax03-3237-1778

[www.kenkou-zoushin.com](http://www.kenkou-zoushin.com) [info@kenkou-zoushin.com](mailto:info@kenkou-zoushin.com)

## 加齢が癌の根本原因

院長 水上 治

最近驚いたことがあります。今までは、日本人の生涯癌罹患率が2人に1人と言われてきましたが、国立がん研究センター研究所からの最新報告で、男性の65.5%、女性の50.2%が癌と診断されています。男性の2/3、女性の1/2が癌になるのは衝撃的です。一番大きな原因は、日本人の高齢化で、年と共に免疫が下がり、細胞の遺伝子のエラーも蓄積され、発癌はやむを得ません。多くの患者さんはなぜ私なのかと悩みますが、こうなると、癌になるのは日本ではごく普通の現象と言わざるを得ません。この勢いで寿命が延長すると、近い将来男性の3/4、女性の2/3が癌に罹ることになります。わが国は長寿のため、間違いなく世界一の癌大国です。

加齢には逆らえませんが、遅くすることは可能という研究が進んでいます。喫煙は8年寿命を縮めますし、大酒も睡眠不足も避けるべきです。

そこで私が考えたのはこうです。癌増加の大きな背景に加齢があるのなら、積極的に抗加齢的な日常が、癌化を防ぐことにつながります。そして、抗加齢的なライフスタイルが、癌治療にも役立ちます。当院で長年行っている超高濃度ビタミンC点滴も放射線ホルミシスもオゾンもすべて多様なメカニズムを通して、抗加齢にも効果があります。肌が若い人ほど内臓も若いことが分かっていますが、これらによってほぼ全員肌がきれいになり、それは細胞の若返りを意味するといっても過言ではありません。

癌になっても、抗加齢的な生き方を日々黙々と実践することは、予防同様、治療に役立つことを断言します。

# 皆さまへ

浅野伸一さま

## 1. 顎の運動

時計の秒針を使って、ヨーイ、スタートで 1 分間、超スピードで 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.→・・・・・・・・と声を出して数えて、いくつまで数えられるか。35 (さんじゅうご) 36 (さんじゅうろく) →正しく数える 107 (ひゃくなな) 108 →省かないで正しく数える。約 120 位数えられれば素晴らしい。5 回やってメモしておく。

## 2 腹減らし

雨の為、テレビばかり見ていて動かないとお腹が空かない。だから次の食事が入らない。食べないから栄養が摂れない。だから痩せてしまう。雨でも家の中でペットボトルを両手に持って、交互に上下に動かす。約 30 回、これを 3 回行う。少々の雨なら傘をさして約 2km 位散歩する。そうすれば腹が減る。そうなれば食べられる。蛋白質、脂質、炭水化物など栄養のある美味しいものをいっぱい食べよう。

## 3. 脳を動かす

手や足を動かす、見る、聴く、話す、読む、書く…人間がやることは脳が命令を下し、それによって身体その部分が作動するのです。脳を多く動かさないと宝の持ち腐れになってしまう。ラブレターを書こう、詩や俳句を創ろう。コロナウイルスによって社会が変化したが、それに順応できる脳みそがどなたの頭の中にもあります。使いましょう使いましょう。あなたの脳みそを。

## 誌面旅行



鹿児島県薩摩川内市 こしきしま 甑島  
M. I



## 《院長と共に癌の勉強会》水上医師

8月はお休みさせていただきます。

9/1 (火) サプリメントはやはり必要！

### クリニックより診療時間変更のご案内

ラッシュを避けて治療予約をなさる方が多いため  
8月からの治療時間を下記の通り短縮いたします

診察時間 10:00 ~ 16:00

治療時間 9:30 ~ 16:30

電話受付 9:15 ~ 16:00

引き続き除菌作業を行いながら診療させていただきます  
患者さまにも、マスク着用と手指の消毒のご協力をお願いいたします  
ご不便をおかけいたしますがどうぞ宜しくお願いいたします



### 加藤医師よりお知らせ

2020年5月に「こもれびの診療所」を開院いたしました

今後ともどうぞよろしくをお願いいたします

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-21-7-2F (旧 日下診療所)

TEL 03 (6806) 5457 FAX 03 (6806) 5758

[info@komorebi-shinryojo.com](mailto:info@komorebi-shinryojo.com)

<https://komorebi-shinryojo.com/>

※尚、毎週水曜日は今まで通り健康増進クリニックにて診療させていただきます

### ☆今月のお花☆紅花



長い梅雨が明けて、蝉が嬉しそうに合唱しています。

今月のお花はクリニックにも飾らせて頂いていたので、もうご存知の方もいらっしゃると思いますが、山形の患者さまから頂いた紅花。紅花は山形の県花で、紅花畑の景観は日本遺産に認定されています。原産地はエジプトや地中海沿岸といわれ、シルクロードを経由して日本へ渡ってきたそうです。江戸の初期には山形の紅花は質も生産量も日本一となり、山形は大変栄えたそうです。

染料としてはもちろん、紅花油や漢方としても使われます。「半夏一つ咲き」と言って夏至から11日目の半夏生の朝に、たった一輪の花を咲かせて、それを合図に一齐に花を咲かせるという不思議な花という話もあります。その様子を一度見てみたいですね。

花言葉は「化粧」「情熱」「包容力」

M.I

★「希望を語る」は患者さまの体験談や、また特技を生かしたメッセージ、いま語りたい事、その他何でも、情報交換の場を提供させていただく冊子です。写真や原稿などございましたら、どうぞ事務所またはスタッフまでお知らせください。お待ちしております