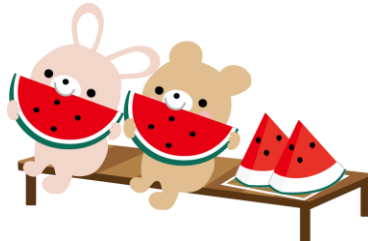


希望を語る

2000 年 8 月発足

22 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 info@kenkou-zoushin.com

アメリカ癌協会のライフスタイルの推奨

院長 水上治

アメリカ癌協会(American Cancer Society)は、発足して 100 年以上の歴史を持ち、全米に 3400 の支部を持っています。ほとんど寄付で運営されている民間団体で、年間予算は 900 億円ほどあり、癌患者のための生きた情報を提供しています。対して、日本の癌協会はまだまだです。

最近、その協会の最新版の論文「癌患者の食餌と運動のガイドライン」を読みました。わが国の癌医療では癌患者の食餌や運動は無視されていますが、欧米では、これらが予防に大事なように、癌になっても大事であることが強調され始めています。要するに健康的なライフスタイルは、3 割程度癌転移を防ぎ、治癒率を高めるのです。欧米では、癌患者のライフスタイルに関する論文が、数千も発表されていますが、日本では残念ながら全く研究されていません。

まとめると、「アメリカ食は癌患者には適さない」「肥満を防ぐ食事と運動が必要」「穀物は精白しないで食べる」「野菜果物はふんだんに食べる」「肉や加工肉(ハムやソーセージなど)は制限するがタンパク質は体重に対して 1g/kgは確保する」「大豆をしっかり摂る」「砂糖の入った飲み物は制限する」などです。

私がいつも申し上げているように和食を守っていれば何ら問題ありません。ただし、野菜果物を豊富に加えないと、平均的な日本人の摂取量では不足します。糖質制限食(ケトン体食)に関しては、まだ追跡データがないので、この論文では取り上げられていません。

運動に関しては、週に 4~5 時間の散歩などの軽い運動か、ある程度ハードな運動を、週に 1 時間程度でいいのです。これらの継続で、乳癌などは 40%も死亡率が下がります。

正直に言ってこれらの効果はどんな抗癌剤よりも優れています。お金もかからず、SDGs(持続可能)な自分のやり方が必要です。

健康的なライフスタイルを土台にして、ビタミン C 点滴などの治療を重ねれば、癌の治癒率が必ず高まります。

誌面旅行

新潟県小千谷市片貝まつり

木の香りが溢れる素敵な長岡市役所からバスに揺られること30分、花火の街、片貝へ。新潟県には川の花火（長岡）海の花火（柏崎）山の花火（片貝）の越後三大花火があります。

その中のひとつ片貝花火は、地元の方々の家族の幸せや、子どもの出産や成長、ご先祖様への感謝の気持ちを浅原神社に祈る奉納花火です。そして、花火の職人さんの街、片貝ならではの世界で一番大きな正四尺玉が上がります。



隈研吾さんの設計した長岡市役所



通常の花火大会の最後を飾る尺玉は直径30cm
四尺玉は1m20cm420kgもあります



例年9月9日10日に行われ、街はお祭りで賑わいます。



四尺玉はカメラには納まらないくらいの大きさ
直径800mもあるそうです
打ち上げの前には大きなサイレンが町中に響きます



「優しい女の子に育ちますように…」
「天国のお母さん結婚しました。明るい家庭を築きます。見守っていてね…」
と花火を上げる方々のそれぞれの思いを込めたメッセージがアナウンスされてから、花火が上がります。それを聴いているだけでも感動しました。 M.I

五行歌

小林美智代さま

ボランティアで
手紙かきを
始めた
会うこともない相手に
夢が広がる

三才で視力を
失った女性の
杖となり
何でも出来る貴女に
私は恥じる

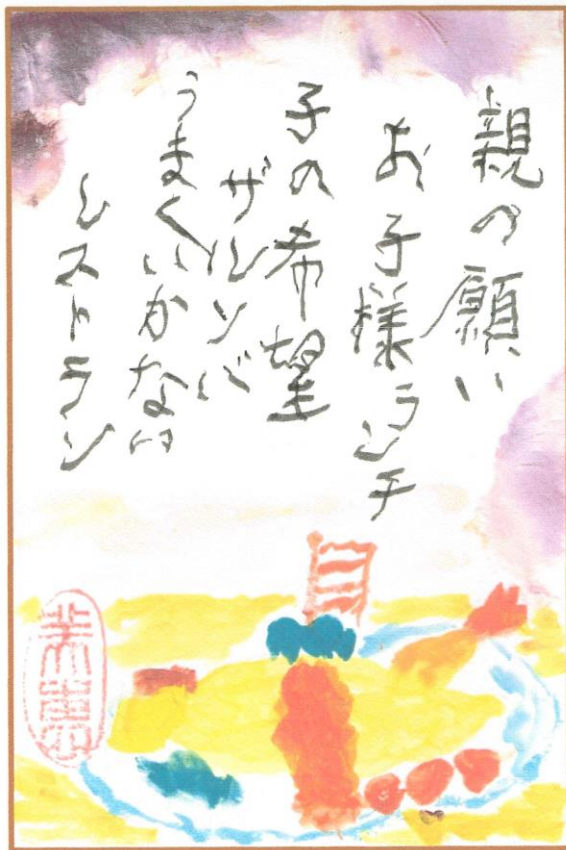
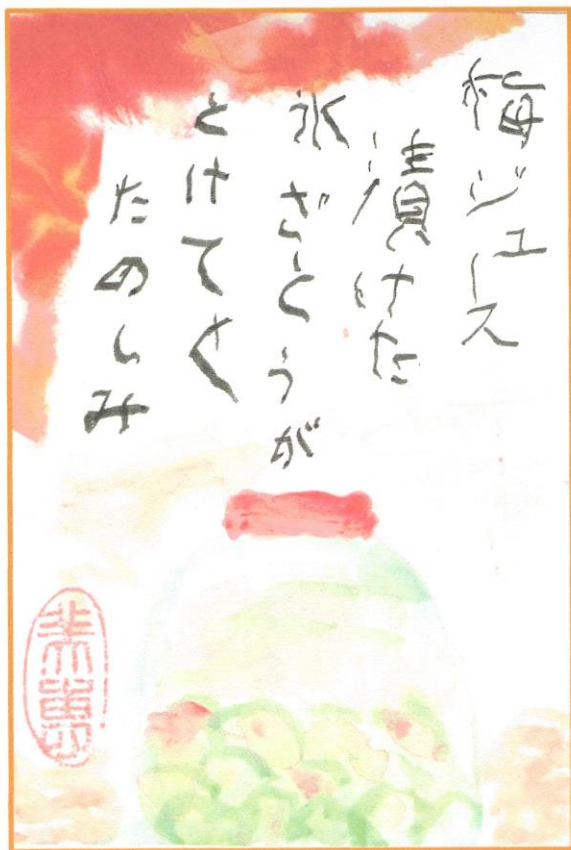
目の不自由な父に
スイカを切った
塩をふりすぎ
味がしないと
云われた



みーこねーちゃんの絵手紙

佐藤美恵さま

佐藤様はH7年に脳梗塞で左半身麻痺となり、H24年より当院にて鍼治療を開始しました。元副院長の加藤医師の勧めで始めた絵手紙。もともとは右利きですが左の麻痺を克服するために、左手で書いています。それを北海道在住の妹さんに送ったところ、とても喜んでくださり、カレンダーにしてくださいました。(待合室のドアのところに飾っています)



★「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是非、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。

《院内セミナー》 水上医師

がん・難病・健康回復の最新情報をお話した上で
皆さんを交えた意見交換を致します
7/4 (火) 10:30~・アンチ 16:00~

※ 8月のレクチャーはお休みです

曜日	治療時間	電話受付
月・火・木	9:30~16:30	9:15~16:00
金	9:30~17:00	9:15~17:00
日曜日 (月2回)	9:00~14:00	8:45~14:00

※ 日曜診療日： 7/9 & 7/23・8/6 & 6/20

★ 重要なお知らせ ★

4月から金曜日のみ時短を解除いたします

それぞれの治療受付時間はスタッフにお尋ねください

🌸 今月のお花 🌸 向日葵・桔梗・薔薇・トクサ・木苺



例年、梅雨が明けると急にパキッと暑くなりますよね。そろそろでしょうか。

今月は夏らしいお花を生けてみました。夏と言えば向日葵。それに細い竹の様なトクサと紫の桔梗がちらちらと入ると、どことなく涼し気な感じになります。

このトクサは生け花や盆栽、日本庭園などでよく使われています。和の雰囲気があり風情があり、好きな花材のひとつです。中が空洞で弱々しい感じがしますが、スギナの仲間なので地下茎で広範囲に逞しく繁殖します。

M.I

トクサの花言葉
「素直」「非凡」