

第 285 号

2025.5.1

希望を語る

2000 年 8 月発足

2025 年 5 月号

24 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

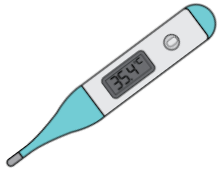
TEL03-3237-1777 Fax03-3237-1778

www.kenkou-zoushin.com info@kenkou-zoushin.com



バイカオウレン

撮影 S.S



低体温は免疫を下げる？ 上げる？

院長 水上 治

日本という国には結構ヘンテコな医学情報が横行しています。そのひとつが、「冷え性」という、冷えが病気であるかのような表現です。

癌の患者さんの中には、冷え性だから癌になったと考える人も少なくありません。しかし、低体温が免疫を下げる、癌になりやすいというしっかりした論文は皆無です。実は国際的には、低体温が免疫を上げて長生きをもたらすことが定説になっています。低体温の人が高体温の人よりより長生きするという論文が多数ありますが、逆はありません。

これはどういうことなのでしょう？

長生き法で唯一証明されたのはカロリー制限（カロリス）で、動物実験でも、人間でも、低カロリーの方が長生きでがんリスクが少ないことがわかっています。低カロリーにすると、体温が低下しますが、長生きするのです。高カロリーの米国人は日本人より数歳短命です。彼らには冷え性がほとんどないようです。高カロリーは燃焼時に活性酸素をより増やすことが健康によくないようです。

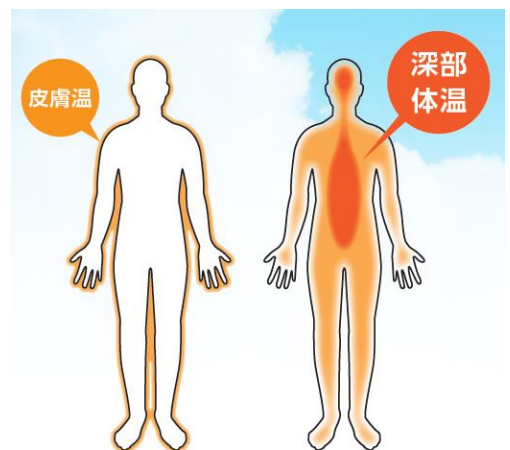
実は体温には内臓体温（直腸などの深部体温）と表面体温（腋窩や舌下）があり、普通は表面体温で計測します。私は進行癌の患者さんの直腸温を100名ほど測定したことがあり、表面体温が35度の人でも、全員37度ぴったりでした。

深部体温が下がれば死にますから、身体は、末しょう循環を減らして表面体温を下げてでも、深部体温を37度にキープしようとするのです。

確かに表面体温が下がれば不快な症状が出やすくなったりしますが、命に直結しているのが深部体温であることを忘れないでください。

もし冷え性で悩んでいて、免疫が下がっているのではと心配しているならば、まったく問題ありません。抹消循環を減らしてまで、深部体温を37度に保っているサインと心得てください。

だからといって、敢えて体を冷やす必要はありません。冷え性の方は、風呂などで温かくする工夫さえすれば、むしろ長生き系だと安心してください。



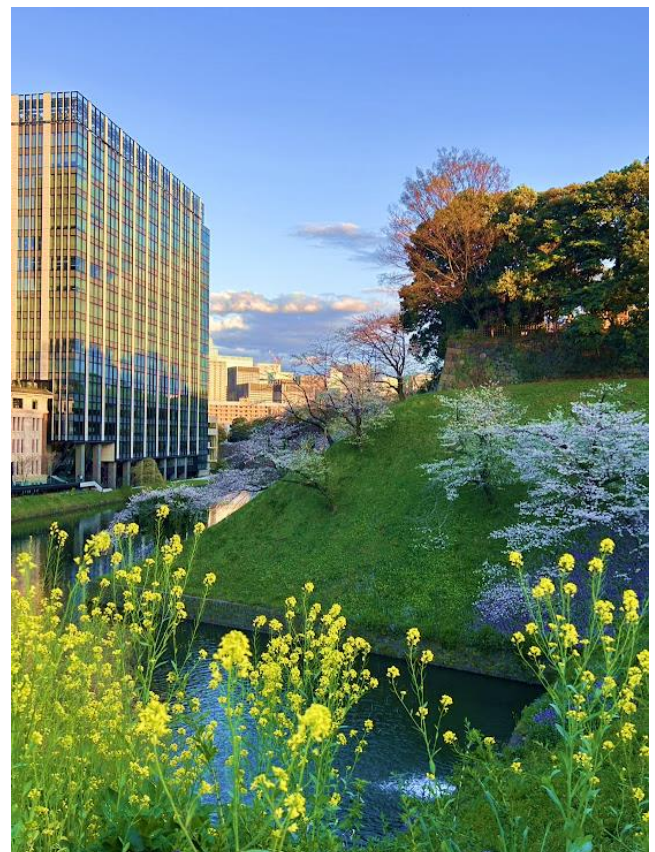
VC 点滴症例（7）

70 代男性 （ご本人様の投稿）

左腎癌 多発性肺転移。2006 年、癌研で左腎癌と診断。翌月全摘。
約 1 年半後、肺転移が判明し、健康増進クリニック受診。インターフェロン
投与と、超高濃度ビタミンC点滴で、3 個の肺転移の内 2 個消失。残りは手
術で除去。その後無再発だったが、2015 年左肺門部に 15mm の腎癌から
の転移。手術を勧められたが術後のリスクなど話し合い、分子標的薬インラ
イタ開始。副作用を、週 3 回 100 g のビタミンC点滴で緩和しつつ治療を
継続。2017 年インライタの副作用悪化により、丁度保険適用となった免疫
チェックポイント阻害剤オプジーボへと変更。2 週間に一回の投与と、100
g のビタミンC点滴を月 1～2 回約 1 年続け、2018 年肺の腫瘍消失。その
後治療継続していたが、腫瘍消失状態が継続したことに油断。オプジーボの
投与を 1 か月おきに変更した。これが原因で、左肺門部リンパ節に転移癌が
再発。オプジーボを毎月投与へと戻し、ビタミンC点滴と共に継続すること
により進行を止め、現在に至っている。オプジーボについては、いくつもの
重篤な副作用が知られているが、幸いその災禍には遭わずにいるが、それは
併用しているビタミンC点滴の効果だと信じている。



千鳥ヶ淵の桜



撮影 M.H

《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
皆様を交えた意見交換を致します（要予約）

2025年5月13日（火）10：30～・抗加齢 15：00～

2025年6月3日（火）10：30～・抗加齢 15：00～

曜日	治療時間	電話受付
月・火・木	9：30～16：30	9：15～16：30
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：5/18・6/1・6/22 5/18日の診療時間のみ9：00～16：30となります		

クリニックのお花たち



ミモザ・トルコキキョウ



ミモザ



雪柳・カラー・
ジャスミン



桜・百合・カーネーション

患者様よりお庭に咲いた可愛い春のお花をいただきました。ミモザと雪柳です。ミモザはアカシアの種類なので大きな木ですが、フワフワとした小さな綿のような黄色い花が連なってたわわに咲きます。この時季、出会うと嬉しくなるお花のひとつです。爽やかで良い季節ですね。春をたくさん楽しんでください。

M.I



ミモザの花言葉

「幸運を運ぶ」「感謝」「思いやり」



トルコキキョウ・
ホワイスター