

第 286 号

2025.6.1

希望を語る

2000 年 8 月発足

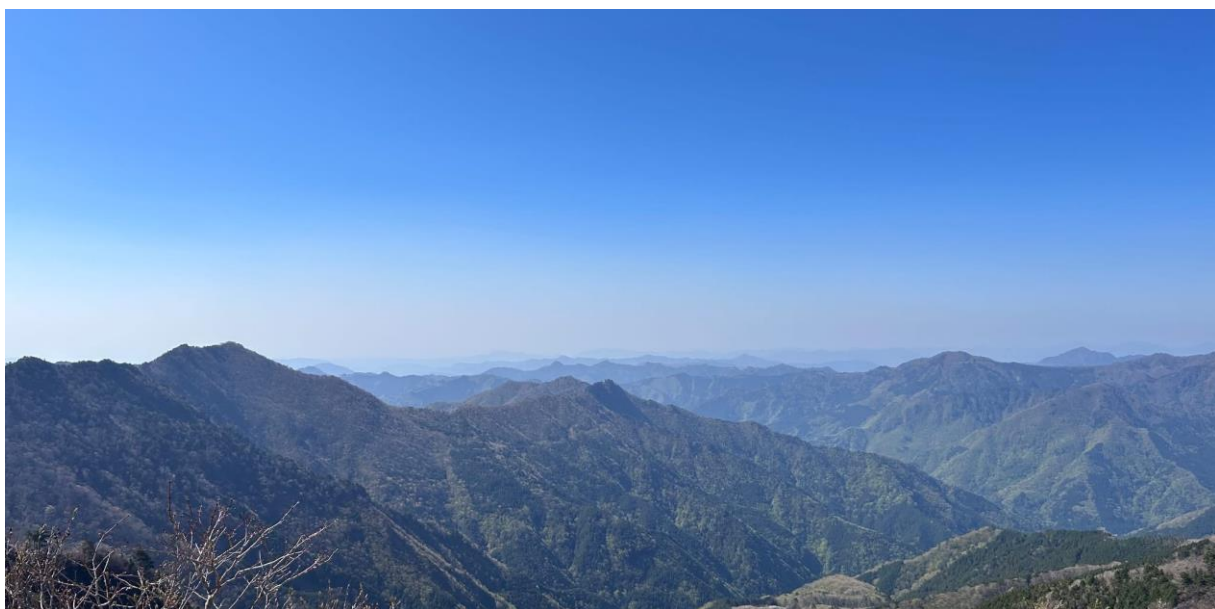
2025 年 6 月号

24 年の歴史を持つ患者会“希望を語る会”ニュースレター

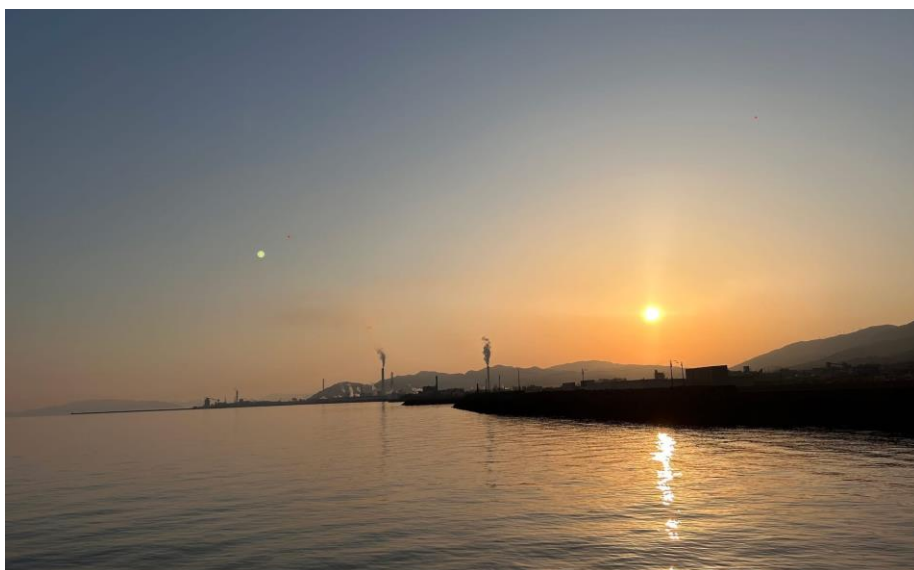
希望を語る会事務局：健康増進クリニック

TEL03-3237-1777 Fax03-3237-1778

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



四国山地・高知



瀬戸内海の朝日
撮影 S.S

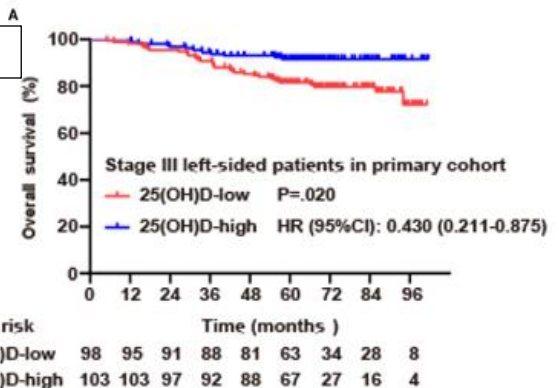
ビタミンD、亜鉛、セレンをたっぷり摂ろう

院長 水上 治

今月は、ビタミン D、亜鉛、セレンが足りないと、がん死が増えることをお知らせします。残念ながら、食べ物ががん患者の予後の重要因子なのに、医師の無関心により、患者さんにも認識されていません。それぞれについて説明します。

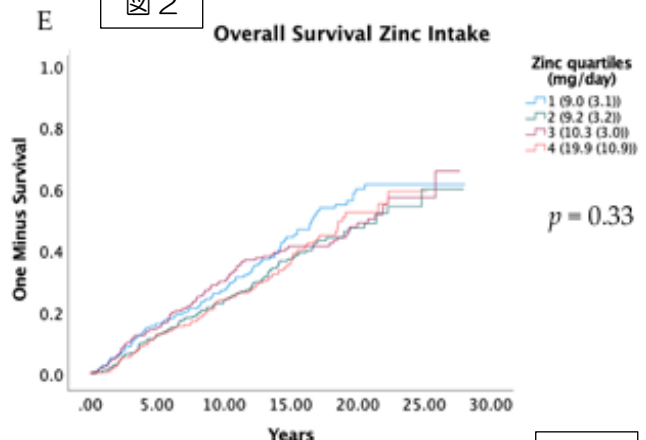
ビタミンD Dは紫外線が皮膚の脂肪に作用して創られます。また、特に魚、乳製品に多く含まれています。D は腎に運ばれ、活性型になり、全身にホルモンのように働きます。多数の研究では、十分な D の摂取は、がんの発生率と死亡率を 2 割～5 割下げます。分かっているのは、①腫瘍新生血管阻害 ②腫瘍細胞増殖抑制 ③がん細胞アポトーシス誘導などです。最近東京慈恵会医科大学教授の研究で、何と都民の98%が血中D濃度が不足していました。なぜでしょうか。日光浴が足りないこと、食事の問題、特に女性において、日焼け止めクリームを多用することが挙げられます。図 1 は、血中 D 濃度が低い人の大腸がん死亡率が高いことを示しています。

図 1



亜鉛 亜鉛は300の酵素の構成成分で、低下するとリンパ球の機能低下、免疫グロブリン量低下というように、免疫に大きな影響を与えます。亜鉛不足が続けば、発がんリスク増加、がん死増加が起こります。15 mg/日必要です。加工品で亜鉛不足が起こりやすく、更に食品添加物（ポリリン酸、フィチン酸、EDTA等）で亜鉛が排泄されます。味覚障害や性機能障害が起き、がんリスクやがん死亡率が上昇します。図2は亜鉛摂取の多い人の30年後の生存率が増えています。

図 2



セレン セレンは必須微量元素です。免疫や抗酸化機能に重要で、セレン濃度が低下すると発がんリスク増加、がん死亡が増加します。魚介類と穀物に良く含まれます。加工食品でセレンが失われます。30 μg/日必要です。図3はセレン濃度の低い人の乳がん死亡率が高いことを示しています。

図 3

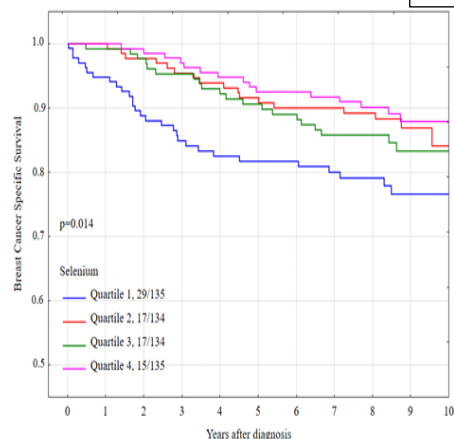


Figure 2. Ten-year breast cancer-specific survival by quartile of serum selenium levels, all women.

結論としては、加工品を減らすこと、日光を浴びること、血中濃度を測り、サプリメントで補うことです。

VC 点滴症例（8）

66 歳男性 （ご本人様の投稿）

2009 年 10 月膀胱癌発症、12 月慈恵医大病院にて腫瘍切除しその後 3 ヶ月間同病院にて再発防止治療を受ける。

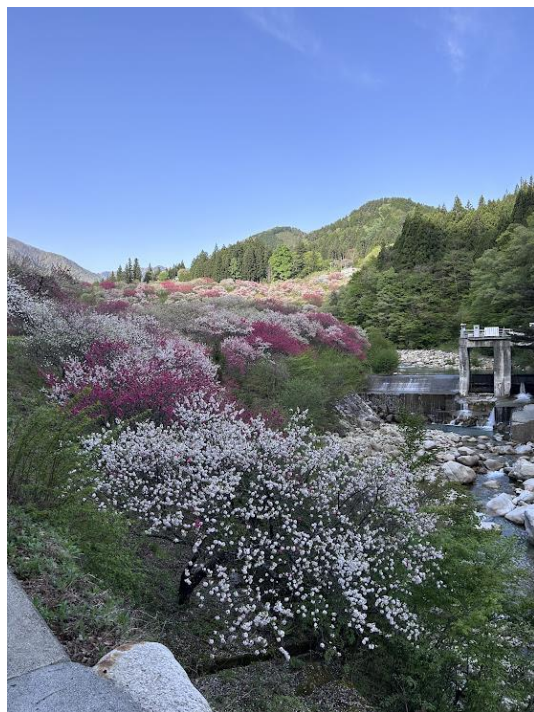
2010 年 4 月に健康増進クリニック受診、先ずは 100g ビタミン C 点滴治療開始。

その後も点滴治療は継続していたが 2013 年 7 月に膀胱癌再発の可能性あり、手術受けたが結果は膀胱炎の跡と判明。

2016 年 6 月の内視鏡検査で経過観察終了、その後現在に至るまで再発無し。

2019 年に 3cm の腫瘍が盲腸内に見つかり、内視鏡では切除できず腹腔鏡手術受けたが、悪性ではなく、腺腫と判明。

膀胱癌再発及び盲腸癌抑止は、2010 年から現在まで継続しているビタミン C 点滴治療の効果と信じています。（現在：月 1 回 75g）



G.W.前のある日、スマホを見ていたら美しい景色の投稿を発見。「行きたい！」という衝動に駆られ、渋滞回避のため 5/4 夕方から、長野県阿智村に向けて出発。21 時過ぎに到着し、車中泊。寒さで熟睡できないまま朝を迎えたにも関わらず晴天にテンションは高め。花桃の里を散策。

「あー、また来たい」と思いながら、渋滞を避けるために東京を目指したのに少々渋滞に巻き込まれてしまった。恐るべしゴールデンウィーク。来年は吉野山を目指そうかな。 M.H



花桃の里公式ホームページ

📷 満開写真はここから

《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6月3日（火）10：30～・抗加齢 15：00～

2025年7月1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
休日（月2回）	9：00～14：00	8：45～14：00
※休日診療日：6/1・6/22・7/6・7/21（月：海の日）		

クリニックのお花たち



薔薇・車輪梅



すずらん



薔薇・オルシア



薔薇・ほたる草・紫蘭

爽やかな新緑の季節は、そろそろ梅雨の季節に変わろうとしています。今月のお花たちも先月に引き続き、患者様のお庭に咲いたお花たちです。のびのびと自然の中で育ったお花たちは、良い空気を存分に吸っているからか枝ぶりも立派で、とてもたくましく元気です。私たちまで元気を頂けるような気がしました。いつもお花を届けてくださり、ありがとうございます。M.I



すずらんの花言葉

「幸せの再来」「純粹」「謙虚」



トルコキキョウ
オオデマリ