

希望を語る

2000 年 8 月発足

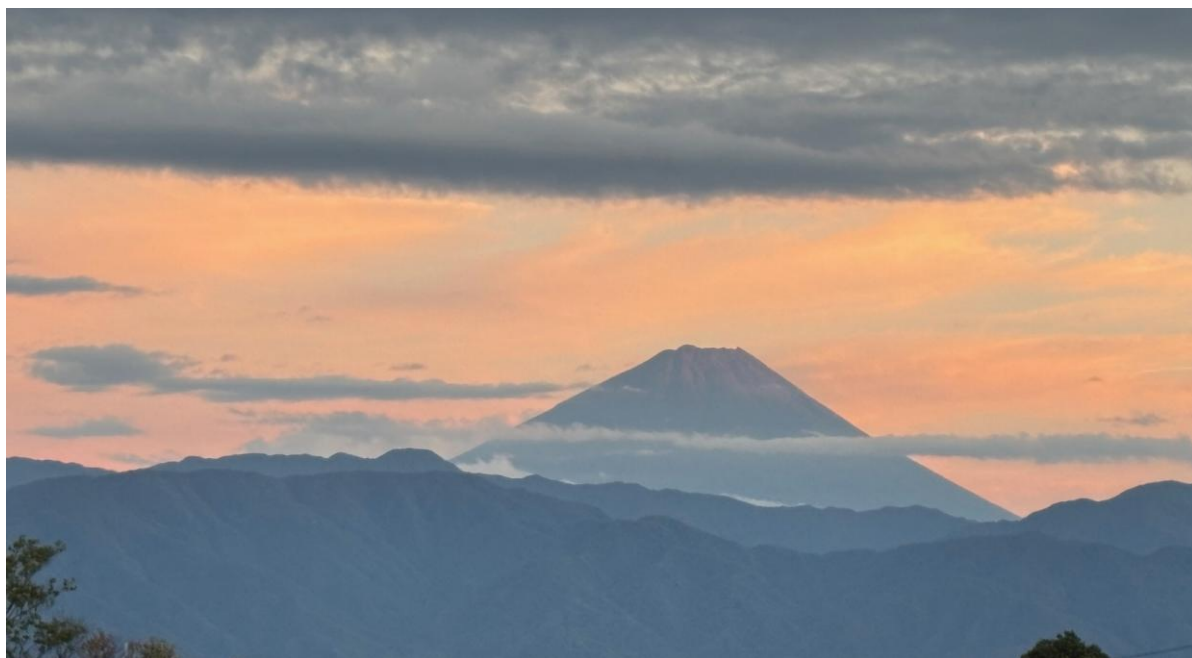
2025 年 11 月号

25 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



夕焼け空と富士山（山梨県北杜市）

撮影 M.I

腸内細菌叢検査の勧め

院長 水上 治

人の腸内細菌叢が健康や病気に大きな影響を与えていることが近年明らかになってきました。免疫系、脳機能、抗酸化、ホルモン系などとのかかわりが続々解明されつつあります。腸内細菌は 3000 種類に及び、数は 100 兆とも 1000 兆とも言われ、37 兆と言われる人の全細胞数よりも圧倒的に多いのです。病院では長く便の培養で病原細菌を同定してきましたが、実は培養には限界があり、あらゆる腸内細菌を同定するのに確実な方法は、細菌の遺伝子解析による同定になります。最新のシーケンサーを使い、AI で同定する時代に突入しました。

当院での導入が決まったシングラム（SYMGRAM）検査は、まさにこの遺伝子検査による腸内細菌検査です。私と当院職員合計 3 名が好奇心満々でこの検査を受けてみました。結果が出て、様々な角度から分析していて驚きましたが、私の腸内細菌はほぼオール A で優秀でした。長年食事に気を付け、かつオリゴ糖を飲んでいるためでしょうか。他の 2 名もほぼ合格で一同ホッとしました。

この検査が優れているのは、具体的な食物のアドバイスがあることです。例えば今話題の酪酸産生菌が少ない場合、全粒大麦やマッシュルームを増やす、というような具体的なアドバイスがあり、実行しやすいです。

なぜこのようなアドバイスができるかというと、この会社は国立研究開発法人理化学研究所の辨野研究室の 2 万 7 千人の腸内細菌データを基にしているからです。私は腸内細菌研究の No1 辨野義己先生を尊敬しています。

従来の検査代 2 万円に比べれば、5 万円と割高ですが、がんや難病の方も、健康人も、まずは 1 度正確な腸内細菌叢検査をお勧めします。そして科学的に根拠のある食事の選択をなさることをお勧めします。

[SYMGRAM 検査情報 ⇒](#)



VC 点滴症例（11）

70 代 男性 （ご本人の投稿）

左右肺腺ガン

2017 年 6 月に人間ドックの検査で右肺に肺腺ガンの疑いがあるとのことで精密検査を受けました。その結果、ガンが発見され、同年 11 月に手術を受けました。右肺の半分を取り、リンパへの転移のないことが確認できました。

経過は良好でしたが、2019 年 9 月に左肺にガンの発生が疑われ、再度、精密検査を受け、ガンを確認し、2020 年 1 月に放射線治療を受けました。

同年 2 月より、健康増進クリニックを紹介され、超高濃度ビタミン C 点滴を受ける様になりました。

当初は週 2 回程度の点滴を行い、その後、徐々に回数を減らし、現在（2025 年）は、月に 1 度の点滴を行うことで、ガンの再発等の所見は、定期的な検査でも見られず、ゴルフや旅行で元気に過ごしています。

ARAYA の独り言 「夢」

「夢を追い続ければ必ず叶う」と
綺麗ごとを言う人がいる

そんな訳がないだろう

夢を追いかけるだけで夢が叶うのか

月に向かって渾身の力で思い切り槍を投げてても永遠に月には届かないのだ
叶わない夢もある

想像を絶する努力を積み重ね、一心不乱な夢追い人だけが掴める夢

生半可な努力では、夢は叶わない

毎日毎日努力をし続けて全力で壁にぶち当たり、壁をぶち壊す

何回も壁に撥ね返され
挫折し屈辱を味わい気を取り直して、またぶつかっていく

その壁が壊れれば良し

壊れないなら、まだまだ努力が足りないのだ

努力しても努力しても、到底及ばない世界だと感じるのであれば
速やかに進路を変え、新たな夢の形を考えるべきではないか

研鑽を積み重ね、自分のスキルが上がるにつれて、己を知り
自分の能力の最高が見えてくる

自分の能力を知ることこそが
自分を大きく進化させ新たな夢を叶えさせてく
れる原動力になる

「夢の形はひとつだけではない」

フウセントウワタの花言葉

「いっぱい夢」「隠された能力」「楽しい生活」M.I





《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11月11日（火）10：30～・抗加齢15：00～

2025年12月のセミナーはお休みです

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

※休日診療日：11/9・11/30・12/14・12/28

※12/29（月）は日曜と同様の体制で開院しています

クリスマス ラストコンサート

12月16日（火）11：30

点滴フロアにて 点滴中に参加できます（要予約）
患者様とご家族様無料



ヴァイオリン 小池はるみ

これまで何度もお願いしましたが、リクエストに再度お応えいただきました

東京藝術大学にてヴァイオリンを海野義雄・外山滋両氏に、室内楽を巖本真理弦楽四重奏団・浅妻文樹・兎束俊之各氏に師事。

ドイツでの研鑽の後、東京ハルモニア室内オーケストラに入団し世界の著名ソリスト達と共演を重ね、NHK 音楽番組にも出演。

バロックヴァイオリンを寺神戸亮・渡邊慶子両氏より学び、S・クイケン氏のマスタークラス、D.モンティ氏の即興演奏セミナー等受講。

ピアニストの姉、水上いづみと共に、2008年「GIFT」、2021年「GIFTII」をCDリリース。

ピアノ 水上いづみ

武蔵野音楽大学ピアノ科卒業。

全日本学生音楽コンクールピアノ部門高校生の部でファイナリスト。



☆G線上のアリア ☆ユーレイズミーアップ
☆小さい白いロバ ☆鳥の歌 ☆チャールダーシュ
☆アメイジンググレース 全6曲

小池はるみさんホームページは [こちら](#)→

