

ニュースレター

2026年9月号



【水上名誉院長】

～筋トレしていますか？～

癌という病気は、体の代謝異常が複雑に進んでいく病気です。抗がん剤の副作用による食欲低下や倦怠感なども起こりやすく、病気の部位にもよりますが、程度の差はあれ、数キロは体重が減少します。体重減少は脂肪のみならず、筋肉量の減少を意味します。

近年の研究で、筋肉量が少ない人は、抗がん剤の副作用が強く出て、開腹手術の経過を悪化させ、より合併症を引き起こすことがわかってきました。今一部の病院では、手術予定患者に早めに入院してもらって、軽いエアロビクスと筋トレを行っています。ある大学病院では脾がん手術という大きな手術前に運動することで、出血や縫合不全、感染といった合併症がほぼ起こらなくなりました。また、長期的にも、筋肉量の多い人はがん自体の治癒率が高いことが証明されています。もちろん、エアロビクス運動も同様の効果があります。

濃厚な癌家系を持つ私は、元気に診療するために、40年間自分なりに運動してきました。10キロのジョギング・20キロの自転車・1キロの水泳…そして今は1時間のボート漕ぎ（ローイングマシン、全身の筋トレとエアロビクスを兼ねた理想の運動）、更にスクワット・腕立て伏せ・腹筋などの筋トレです。この筋トレは、週2～3回を自宅で継続しています。

スリムな私ですので、測定すると体重の3/4が筋肉ですが、誰も褒めてくれません（笑）。

皆さん、筋トレしませんか。





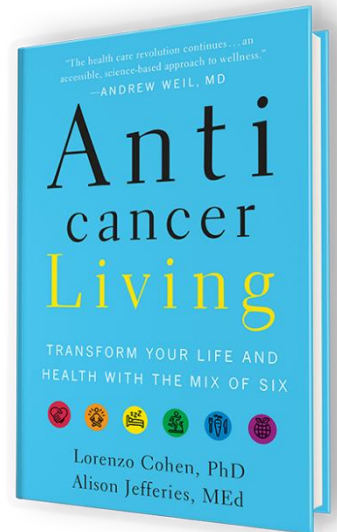
2026年9月号

【前田 陽子 院長】

高濃度ビタミンC点滴だけで、終わりにしない

—— 科学が示す「生活習慣」というもう一つの処方箋

当院では高濃度ビタミンC点滴やイベルメクチンなどをはじめとする数々のがん治療を多くの患者さんにご提供しておりますが、その効果を最大限に引き出すには、「日々の生活習慣」を整えることが欠かせません。米国 MD アンダーソンがんセンターのローレンゾ・コーエン博士（統合医療部門ディレクター）は、著書『Anticancer Living』の中で、「つながり」「ストレス管理」「睡眠」「運動」「食事」という5つの生活習慣が、がんの予防と治療成績を左右することを、豊富な科学的エビデンスとともに示しています。



数字で見る、生活習慣の力

- **つながり** 社会的なつながりが少ない乳がん患者は、再発リスクが43%、死亡リスクが64%上昇（Kaiser Permanente、乳がん患者数千人規模の追跡研究・2017年）
- **ストレス管理** 瞑想により痛みが40%軽減 —— 鎮痛剤モルヒネの効果（25%）を上回る結果に（Wake Forest 大学）
- **睡眠** 睡眠時間が6時間未満の人は、大腸腺腫（大腸がんの前段階）のリスクが50%上昇（Case Western Reserve 大学）
- **運動** 適度な運動を継続した乳がん患者は、再発リスクが50%低下（米国医師会雑誌 JAMA 掲載研究）
- **食事** オリーブオイルを豊富に使う地中海食を5年間続けた女性は、乳がん発症リスクが70%以上減少（スペインの大規模ランダム化比較試験、New England Journal of Medicine 掲載）

高濃度ビタミンC点滴療法などのクリニックでの治療は強力な武器ですが、これらの生活習慣という土台があってこそ、その効果は最大化されます。来月以降のニュースレターでも、各テーマを一つずつ取り上げ、今日から実践できる工夫を詳しくご紹介していきます。

まずは深呼吸をひとつ、早めの就寝をひとつ、今日から始めてみませんか。

出典：Lorenzo Cohen, PhD & Alison Jefferies, MEd. "Anticancer Living: Transform Your Life and Health with the Mix of Six" (Viking, 2018)

がん性疼痛にお悩みの方へ — フコキサンチノール点滴という選択肢

「痛み」は、がんと向き合ううえで最もつらい症状のひとつです
当院では標準的な痛み止め（オピオイドやNSAIDs）に加え
海藻由来の天然成分「フコキサンチノール」の点滴療法を
がん性疼痛への新しい選択肢としてご案内しています

～ フコキサンチノールとは ～

昆布やわかめなどの褐藻類に含まれるカロテノイド「フコキサンチン」が体内で変換されてできる代謝物です。強い抗炎症・抗酸化作用に加え、痛みや炎症に関わる複数の経路に同時に働きかけることが、近年の研究で明らかになってきています。

【点滴中から感じる変化】

点滴を受けられた患者様からは、「点滴をしている最中から痛みが和らいだ」というお声を多くいただいています。また、食欲が戻り「食べられなかったものが食べられるようになった」など、がん悪液質（カヘキシア）の改善を思わせる体験談もよく耳にします。

※ 効果には個人差があり、すべての方に同じ変化を保証するものではありません

【作用のメカニズム】

フコキサンチノールは、単一の経路だけでなく、痛みに関わる複数のネットワークに同時にアプローチします。

- **末梢での抗炎症**：体内の鎮痛物質（PEA）を増やし、炎症性サイトカイン（TNF- α ・IL-1 β など）の産生を抑えます。
- **中枢神経への作用**：血液脳関門を通過し、脳や脊髄で痛みを増幅させるグリア細胞の過剰な興奮を鎮め、痛みを感じやすくなった状態（中枢性感作）を和らげます。
- **抗酸化作用**：Nrf2/HO-1 という体内の抗酸化システムを活性化し、抗がん剤による末梢神経障害（しびれ・痛み）の予防にも寄与すると考えられています。
- **腫瘍への直接作用**：がん細胞の増殖シグナルを抑える働きも報告されており、痛みの原因そのものにアプローチする効果も期待されています。

👉 こんな方におすすめです 👉

- 今の痛み止めだけでは十分に痛みが取れないと感じている方
- 抗がん剤治療によるしびれ・神経の痛みでお困りの方
- 食欲低下や体重減少が気になり始めた方



高濃度ビタミンC点滴などと組み合わせての実施も可能です
ご興味のある方は、来院時にスタッフまでお気軽にご相談ください