



生き生きとした自分を見つめるための実用生活誌

はじまりのページ

Shukokai-Magazine The page of beginning

2018 Autumn NO.45

ダイジェスト版

SHUKOKAI

特集

図解

免疫力で がんを管理しよう

病期別にみる

もっと効果的に免疫療法を活用する方法

備える心

蓮見賢一郎 医療法人社団 珠光会 理事長

今年ほど天災が続く年は、記憶にありません。4月初旬に起こった「島根県西部地震」を皮切りに「大阪府北部地震」、「平成30年7月豪雨」、7月から9月にかけては大型の台風が次々と日本に上陸。そして、9月初旬に発生した「北海道胆振東部地震」は、未だに強く印象に残っています。被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

さて、世界各国を襲う異常気象は「地球温暖化」に起因するところが多く、国立環境研究所地球環境研究センターによると、21世紀末にはほとんどの陸域で、酷暑や極寒があたり前のように訪れるといわれています。継続的な熱波などに襲われる可能性も極めて高く、日本を含む中緯度の大陸では、大雨などの危険性も高くなるそうです。つまり、異常気象は今後厳しきのギアを上げながら常態化——。私たちはひと昔前では思いもつかなかったほど過酷な気象の中での生活を余儀なくされるわけです。

こうした時代、私たちが念頭に置かねばならないことは、災害に対して「準備」を怠らないことではないでしょうか。避難場所・経路のチェック、水や食料などの備蓄、家族の連絡先の確認……等々。いざというとき慌てないために、普段から災害をシミュレーションし、物心ともに可能な限り万全な体制を整えておくことが肝心です。災害に遭遇したら、一瞬の判断が生死を分かつ場合も少なくありません。シミュ

レーションの反復が動じない精神を育み、最良の判断をもたらしてくれるはず。がんについても、同じことがいえるのではないのでしょうか。2人に1人ががん罹患者、3人に1人ががん死する時代、がんはいっつも思ってもおかしくない病気です。自分ががんを宣告されたら、どんな病院でどんな治療を受けるのか、また、家族ががんを告げられたらどう対処するのか……。病期によっても違うでしょうし、経済的な問題もあるでしょう。がん告知を受け、平常心を失いがちな状況下で、そうした様々な条件を組み合わせる最良の判断を下すのは至難の技です。災害と同じように、ことが起きる前に、自分にとってのベストな治療をシミュレーションしておくことが肝心です。

ただ、どんな治療法を選択するにしても、スタートに置くべきは「免疫療法」であることを忘れないでください。免疫は生まれながらにして体に備わった生体防衛機構——。その免疫強化を基本とする免疫療法は、副作用がまったくといいほどなく、他の治療とも併用可能です。いずれの治療を選択するにしろ、免疫を強化してから受診した方が効果が高まることは自明の理。防災における初動と同じく、治療においても最初の一步が肝心なのです。「備えあれば憂いなし」の諺が実感を持って沁み入る時代。災害も病気も「備える心」が幸運な結果へと導いてくれるでしょう。

CONTENTS

- 2 思いの言の葉 Vol.39
備える心
- 3 特集 図解 免疫力でがんを管理しよう
病期別にみるもっと効果的に免疫療法を活用する方法
- 8 連載コミック
第40回 ほのぼの JiJi・BaBa 松 & 梅
- 9 ハスミワクチン・ドキュメンタリー
がんに克って生きる 第5回
母娘でつなぐワクチンの絆
- 13 秋の特別編——
身近な食材でできる 食養生 Recipe
チンゲン菜と鶏団子、マイタケのスープ
ブロッコリーと長いものサラダ クルミの風味
- 16 Special Topics
HITV療法のプレゼンテーションを台湾で開催
- 17 珠光会通信

特集

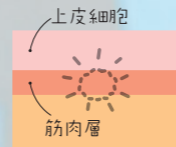
図解

免疫力でがんを管理しよう

病期別にみる もっと効果的に免疫療法を活用する方法

免疫とは病原体や毒素、体内に生じた異物などを識別・排除しようとする生体システム。切り傷が治ったり、風邪が癒えたりするのは、すべて免疫のお陰です。この人体に本来備わっている「生体防衛機構」を、がん治療に応用した「免疫療法」は、手術や放射線などの侵襲的^{※1}な治療に優先されて行われるべき治療の第一選択肢——。すべての治療法は免疫が正常に、さらにいえば活発に働いていればこそ成果をあげることができるからです。

今回の特集は、がんを治癒させるために、免疫力をどのように活用していけばよいのかを、米国法人蓮見国際研究財団 蓮見賢一郎先生への取材をもとに解説します。速やかな回復のために、ぜひお役立てください。



「未病」の段階 免疫でがんの芽を摘む

「未病」とは、文字通り「未だ病気ではない」という意味。病院の検査では「異常なし」でも、このまま放置しておくとも病気になる可能性が高い——という状態です。がんの場合、画像診断などで発見されるのは、5mmくらいの大きさになってから——。がん細胞が分裂・増殖して、その程度の大きさになるには、5年から20年ぐらいはかかるといわれています。煎じ詰めれば、私たちは常にがんの「未病状態」……。つまりは、免疫力を高める日常生活の工夫こそが、がんの芽を摘み、健康な状態を維持する最善の方法だといえるでしょう。次頁の3項目を参考に、免疫力が高まる生活を実践してください。これらはすべての基本ですので、各病期についても医師と相談の上、可能な範囲で実施してください。

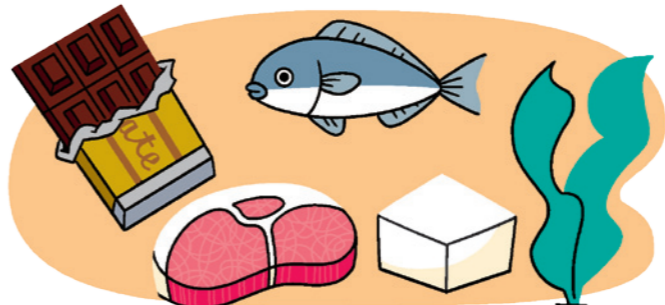
※1 侵襲的：手術や注射など、生体を傷つけるような医療行為

※1 気候変動に関する政府間パネル (IPCC) の第5次評価報告書の第1作業部会報告書、政策決定者向け要約の表 SPI を参考

1 食事 腸内環境を整える

体全体の免疫細胞の約70%が腸に集中しているといわれています。つまり、体全体の免疫力を高めるには、腸内環境を整えることが必須。次のような食材を日々の食卓に取り入れ、腸の免疫細胞を活性化させてください。

- 発酵食品 ヨーグルト、漬物、味噌など
- 食物繊維 穀類、豆、きのこ、海藻など
- オリゴ糖 ゴボウ、エシャロット、玉ねぎなど
- ポリフェノール ブルーベリー、赤ワイン、緑茶、チョコレートなど
- たんぱく質 肉類（豚・牛・鶏など）、魚介類（魚・貝・ねり製品など）、大豆・大豆製品（納豆・豆腐など）
- ビタミンA レバー、うなぎ、緑黄色野菜など
- ビタミンE ナッツ類、大豆、胚芽油など



2 サプリメント 不足を補い、免疫を活性化させる

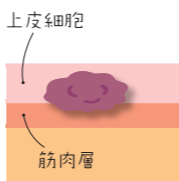
上記の食材（栄養素）が摂取不足の場合は、サプリメントを活用するのが良策です。免疫力という観点から効果が期待できるのが、NK細胞の活性化に有用なきのこなどの菌糸類でしょう。



3 アジュバント療法 貼るだけで効果的なパッチタイプも

アジュバント、すなわち「免疫賦活剤」は、免疫システムの要である樹状細胞の働きをサポートし、ワクチンの効果を高める役目を果たしています。

高い性能で知られるハスミワクチンのアジュバントを用いてがんを予防しよう——というのが、アジュバント療法です。貼るだけで効果が得られる「パッチタイプ」も用意されていますので、働きながら、や、寝たままでも使用可能です。



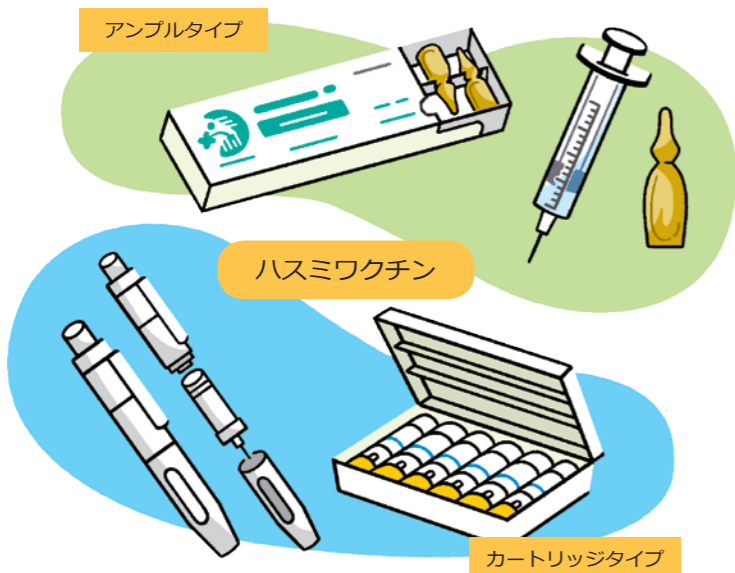
第2期 ハスミワクチンと免疫細胞療法

リンパ節に転移はしていないが、筋肉層を超えて少し浸潤（広がっている）している状態のがん。腫瘍は広がっていないものの、リンパ節へ若干の転移が見られる場合も、2期に分類されます。

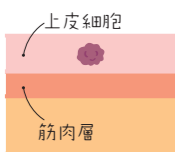
治療は「手術療法」が基本です。必要と判断された場合は、抗がん剤を用いる「化学療法」や「放射線療法」が再発予防として実施されます。

●第1～2期の免疫療法

1～2期にかけて有効な免疫療法は、「ハスミワクチン」です。BSL48 珠光会 Clinic の調査では、手術後3カ月以内で用いれば、5年生存率が25%上昇するというデータもあります。治療効果以外にも、抗がん剤や放射線による副作用の軽減、QOL（生活の質）の改善などが期待できますので、標準治療の支援としても大変効果的です。



ハスミワクチン以外にこの時期有効な療法は、「NK細胞療法」*2、「γδ（ガンマ・デルタ）T細胞療法」*3などの免疫細胞療法です。これらの療法も標準治療の副作用を抑え、治療効果を補う働きを有していますので、使いどころが、まれにとても有効です。



第0～1期 ハスミワクチンを用いる

0期は、がん細胞が粘膜内（上皮細胞内）にとどまっている状態。1期は、がんの腫瘍が少し広がっているものの、筋肉層の範囲にとどまっている状態です。両方とも、リンパ節に転移はしていませんが条件です。

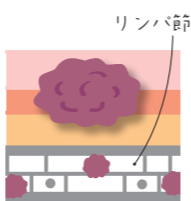
治療の基本は手術です。がんの種類によっては「内視鏡手術」が検討される場合があります。



●第0～1期の免疫療法

この時期に効果的な免疫療法は、「ハスミワクチン」です。日本のがんワクチンの先駆けとして、ハスミワクチンが臨床に登場したのは1994年。2000年には米国のメリーランド大学で実施された検査の結果、免疫システムを活性化させる効果が判明しました。

その他、自然免疫系のNK細胞を活性化させる「NK細胞療法」*4も有効です。



第3期 preHITV療法を組み合わせる

腫瘍が周囲組織へ浸潤しており、リンパ節への転移も見られます。遠隔転移はありませんが、手術可能なぎりぎりの状態であることも少なくありません。治療は「手術療法」が中心。抗がん剤を投与する「化学療法」や「放射線療法」が積極的に併用されます。術前に抗がん剤で腫瘍を小さくしてから手術を行う場合もあります。

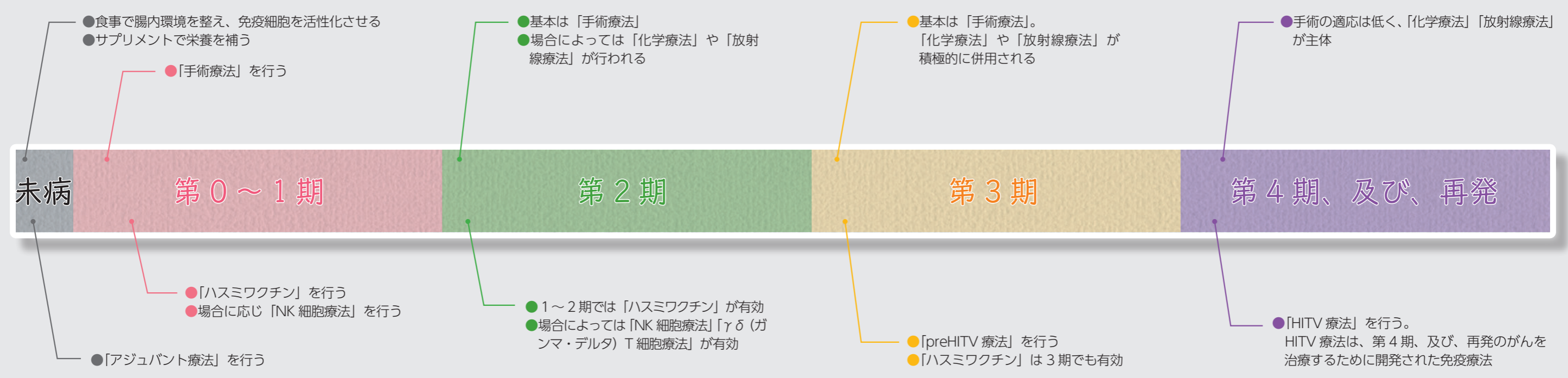
●第3期の免疫療法

この時期効果を発揮するのは「preHITV療法」*5です。preHITV療法とは、再発・進行がんの治療のために開発された免疫療法——「HITV療法」の治療工程から、樹状細胞の性能を向上させる手順だけを抜き出し、がんの再発予防に転用した療法です。

「第3期は、治癒」に至るか、「第4期」に移行するかかのボーダーラインになる重要な病期です。5年生存率も平均50%前後——。食道がん29・3%、気管・肺腺がん24・2%と、とても低い部位もあります。つまり、この病期でもっとも重要なことは、再発させないための術後管理です。preHITV療法は管理のための最良の方法といえるでしょう（蓮見先生）

*2 樹状細胞：免疫機構の司令塔的な役割を担う免疫細胞。体内に侵入した抗原を取り込み、T細胞に抗原の情報を伝え、免疫反応を開始させる
*3 自然免疫：2つある免疫系のひとつで、生来備わった免疫系。もうひとつは、生後に獲得した「獲得免疫」
*4 NK細胞療法：もともと体に備わっている「自然免疫」に属するNK（ナチュラルキラー）細胞に作用する免疫療法

がんを治癒へ導くための「治療管理図」



● **第4期、及び、再発時の免疫療法**

この時期に効果を発揮するのは「HITV療法」です。HITV療法は、再発・進行がんを治療するために開発された次世代型の免疫療法——。最近では海外への技術移転も進み、マレーシア、台湾など多数の国・地域で同療法の恩恵を受けられるようになっていきます。

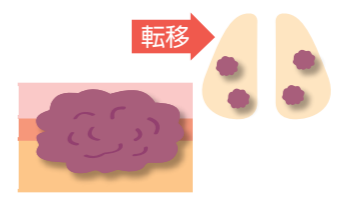
「HITV療法の特徴は、免疫機構の司令塔——樹状細胞を直接がん腫瘍へ注入すること。樹状細胞をダイレクトに抗原に触れさせることにより、(樹状細胞の)抗原認知能力が格段に向上するため、確実に攻撃対象を捕捉したCTLを誘導できるようになるわけです。また、腫瘍自体がCTLを生産する「工場」に生まれ変わるので、24時間休みなく(CTLを)供給することが可能。このことにより、血液中に浮遊するがん細胞を排除し、転移を抑制することができるのです」(蓮

少くありません」(蓮見先生)

第4期のままさらに病状が進行すると、治療方法がほとんどない、または、通常のがん治療では身体の体力を奪って死期を近づけてしまう「末期がん」へと移行します。

第4期は、がんが最初に発生した部位(原発巣)を超えて、離れた臓器に遠隔転移している状態です。

ほとんどの場合は手術の適応が低く、「化学療法」や「放射線療法」が実施されます。それらも難しい場合は、痛みや気分の低下を抑えるなど、症状に応じた対症療法が施術されます。



preHITV療法でパワーアップされた樹状細胞は、がん抗原を発見するや否や「敵」の情報を認知。高い攻撃力を有する免疫細胞——CTLへ攻撃命令を發します。第3期では血管内にがん細胞が漏れ出ているケースもありますが、そんな場合でもpreHITV療法を施術していれば安心です。

第4期、及び、再発
HITV療法で治療する



「免疫療法の大きな利点は、他の標準治療と組み合わせが可能なこと。そして、体に対してほとんど副作用がないことです。どんな状況でどんな免疫療法を組み合わせればいいのか——。選び方ひとつで、厳しい状況を打開できるかもしれません。第4期はもちろん、がん治療はあらゆる戦略を駆使した総力戦です。その核となる免疫療法が、今後のがん治療の鍵になるのは、間違いないでしょう」(蓮見先生)

上図の通り、がんを治癒へ導くためには、標準治療と免疫療法を各自の病期や状態に合わせて、上手に組み合わせることが必須です。

がんと宣告されても、悲観する必要はありません。身体に免疫機能がある限り、あなたは大きな希望を手にかけているわけですから。

「第4期では、すでに血液中にがん細胞が侵入しており、各部位で転移を誘発します。これらの転移巣は各々別な分化を遂げているので、単独の療法ですべての転移巣を駆逐することはできません。また、がん細胞自体が抗がん剤や放射線療法など、すべての療法に耐性化しているため、治療が効果を発揮できない場合があります」

HITV療法は2008年の臨床開始以来、多くの症例を経ながら技術的な改良を繰り返して、現在までに第4期と診断された患者様100名以上を社会復帰させています。

※7 食道がん、気管・肺がんの数字は「全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率(2007-2009診断症例)」より抜粋
 ※8 CTL: 細胞障害性Tリンパ球。獲得免疫に属し、がんに対して高い攻撃力を有する

※5 標準治療: 手術療法、化学療法(抗がん剤)放射線療法を指す
 ※6 $\gamma\delta$ (ガンマ・デルタ) T細胞療法: T細胞は、人間など高度な生命体に備わったシステムである「獲得免疫」に属する。そのT細胞内にわずかに存在する $\gamma\delta$ T細胞を用いた療法

母娘でつなぐ ワクチンの絆

Today's guest
大島 友子さん (仮名) 由起子さん (仮名)
Mrs. Tomoko Ohshima & Yukiiko

中国・四国地方のハスミワクチンの拠点——広島市の永山医院にがん患者の会「すぎな会」が誕生したのは1985（昭和60）年。院長が永山多寿子先生から実娘である汐見千寿先生に代替わりしてからは「つくし会」となり、現在に至っています。今回のゲストは大島友子さん（79歳）と由起子さん（49歳）。「すぎな会」と「つくし会」をハスミワクチンでつなぐ母娘の物語です。



マンガ家/イラストレーター
東京造形大学・デザイン学科卒業。イラストレーターとして、実用書や児童書、雑誌、WEB媒体、新聞等に挿絵やマンガを描いている。「美大デビュー」(ポプラ社)、「もち・ぼち」(徳間書店)、「親を、どうする?」(実業之日本社)、「私、産めるのかな?」(河出書房新社)、「親が倒れた!桜井さんちの場合」(新潮社)、「産まなくてもいいですか?」(幻冬舎)等、著書多数。



●直腸、子宮、卵巣を同時に手術

大島友子さんの「がん」が発見されたのは1986(昭和61)年。最初出血があったときは、持病の痔が悪化したのではないかと考えたそうです。怪訝なまま近在の総合病院へ出向きましたが、診断は大島さんを愕然とさせるものでした。がんの第4期。直腸がんが子宮と卵巣に転移しており、余命は3か月という厳しい状況だったのです。

「腸、子宮、卵巣を同時に手術することになり、手術室には外科医と婦人科医が一緒に詰めてくれました。直腸は外科医が手術し、それが終わると、婦人科医が子宮と卵巣を処置してくれたのです」(大島さん)

6時間を超える大手術の末、腫瘍は切除したものの、転移の疑いはぬぐい切れません。不安を抱えながら入院生活を続けていた大島さんでしたが、ある日、運命的ともいえる情報が飛び込んできました。——同じ病気が縁で知り合った女性が、「ハスミワクチン」という「がんワクチン」をはじめた……というのです。

「退院後、薬にもすがらないで、東京の珠光会診療所(当時)へ向かいました。その時点では、東京へ出向かなければ、ハスミワクチンが手に入らなかったのです」(大島さん)

当時高校3年生だった由起子さん。お母様の病状については手術後に、ご本人ではなく親戚から知らされたといいます。

「その頃は、直接本人に告知するということは、

た大島さん。「すぎな会」にも入会し、蓮見賢一郎先生から「すぎな会の太陽」と呼ばれました。しかし、手術から3年後の1989(平成元年)、大島さんを再び病魔が襲います。腹膜がんが発見されたのです。

「担当医からは、開腹しても、腸間膜全体にがんが散らばっており、手が付けられないと思う」といわれました」(大島さん)

再度余命を宣告された大島さん。しかし、結果は意外な方向に転びます。——いざ開腹してみると、がんの四散範囲はとて狭く、腫瘍自体も簡単にコロッと取れた、というのです。

「この手術がきっかけとなり、担当医の態度が変わったのですよ。」

最初ハスミワクチンについて説明したときは、そんなものお金をドブに捨てるようなものだと否定していたのに、手術後は「あなたはハスミワクチンで助かったのだから、ずっと続けた方がいいですよ」といつてくださったのです。

他の患者さんに(ハスミワクチンを)薦めてくれることもあったのですよ」(大島さん)

医師にしてみれば、大島さんの病状推移と現状のデータを鑑みれば、状態が悪化していることは疑うべくもなかったでしょう。けれど、実際は逆だった。その理由として思いつくファクターは、ハスミワクチン以外なかったに違いありません。

大島さんは1990(平成2)年、2度目の腹膜がんを発症します。それをラジオ波焼灼療法

ありませんでしたから。母も病期など具体的なことは知らされていなかったのです。叔母からお母さん、余命3か月だっというわかれたんですよ」と聞かされたときはびっくりして……涙が出ました」(由起子さん)

「その話を(親戚から)聞かされたとき、私はまだ死ねない——と思いました。高校生の娘の下には、中学生の息子もおりましたから。母親としての務めは、まだまだたくさんあると思ったのです」(大島さん)

●「腹膜がん」を乗り越える

ハスミワクチンを用いながら、順調に回復し

で乗り切り、以後約28年間、再発もなく健康な毎日を過ごしています。医師の言葉を忘れずハスミワクチンが続けていることは、いうまでもありません。

●早期発見が功を奏す

由起さんが自分でがんを発見したのは、2016(平成28)年——47歳のときでした。市の公共施設に勤務する由起子さん。仕事を終え、家でシャワーを浴びているとき、胸に違和感を覚えたのです。

慌ててシャワーを止めて、触診します。すると、胸の内側に、ビュ玉大のしこりを見つけたのです。

「いつから(しこりが)あったのか!?」という疑念が浮かびました。昨日はあったか、一昨日は……?」

母の姿が通り、「がんかもしれない」という不安が広がりました。けれど怖くて……病院へは行けませんでした」(由起子さん)

しかし、しこりのことが頭から離れない由起子さん。周囲の助言もあり、発見から3か月ほど経った頃、市内の専門病院へ連絡を入れま

た。「電話で発見した経緯や状態について説明すると、すぐに来院してくださいといわれました。」

検査をして……結果が出たのは、2週間くらい経ってから。乳がん——。病期は第1期でした」(由起子さん)

早期発見が功を奏しました。医師からは「抗



「つくし会」は定期的にさまざまな勉強会・イベントを開催している。取材当日に行っていたのは、『ボーン・ブロスを使った薬膳カレー』。永山医院院長の汐見千寿先生が作ったボーン・ブロス(鶏や牛などの骨と野菜をじっくり煮だした出汁スープ)と、ハーブ薬膳生活アドバイザー・柏木ミサ氏のカレー粉を合わせた特選カレーの試食会である。豆乳と一緒に味わうと、味も格別だ



●秋の宮島

※1 ラジオ波焼灼療法：患部に針状の電極を刺し、電磁波の一種であるラジオ波を流すと熱が発生。その熱でがん細胞を死滅させる治療法



がん剤もしなくてよいし、部分切除で大丈夫と告げられた由起子さん。手術が行われたのは、診断から2か月ほど経ってからです。治療に先行して、ハスミワクチンを始めたそうです。「もちろん、母に薦められたからです。がんに限らずどんな病気でも、治療の第一歩は免疫力を高めておくことでしょう。今後の治療の「保険」という意味でも、ハスミワクチンは心強い味方だと思います」(由起子さん)

手術から約2年——。由起子さんの「元気が輝いて見えるのは、記者だけではないでしょう。」

取材を終えた記者に、由起子さんが「新幹線に乗るなら、駅まで送りますよ」と声を掛けてくださいました。ご親切に甘え、由起子さんのお父上が運転する車に同乗させていただくと、カーラジオから流れていたのは、野球の実況中継。当然、主役は広島カープです。

途端に弾み出した友子さん、由起子さん、お父上の会話には愉しげなエネルギーが溢れており、がんという言葉が帯びる峻厳な陰影は微塵もありませんでした。わくわくする気持ちもありませんでした。免疫学的に証明されていますが、大島さん一家が日々を喜ぶことで免疫力をアップさせているのなら、ご家族の人生の一端にハスミワクチンが貢献していることは間違いない……。そんな感慨に心地よく浸る広島の一日でした。

秋の特別編

Shoku you jyo
食養生 Recipe

身近な食材でできる

酷暑を過ごした体に、少しずつ変調が現れる季節になりました。季節の変わり目に体調を崩しやすい人も、毎日の食事に少し気をつけるだけで体を守ることができます。今回は実りの秋を健やかに過ごすための「食養生」をお伝えします。

免疫力が上がるアドバイス

米国法人 蓮見国際研究財団理事長
蓮見 賢一郎

免疫を高める生活をする

私たちの身体は50歳を超えたあたりから、体内の免疫細胞も老化が始まります。今はやりのアンチエイジングという視点から考えると、免疫細胞の機能を若い時の状態に戻すことが、がんや感染症対策として、大切なことかもしれません。

特にがん予防に関する免疫には、自然免疫系の細胞と獲得免疫系の細胞があり、自然免疫系の主役はNK細胞、獲得免疫系は樹状細胞とキラーT細胞といわれています。NK細胞は血液中に存在し、体内をパトロールしながら、異物を発見すると自動的に排除する力を備えています。NK細胞の活性化は主に多糖を中心としたグルカンによって行われます。そのため多糖類を含む食品を、なるべく摂取するように心がけることが大切です。また、さらにそれを補うものとして、サプリメントが数多く市場に出回っています。獲得免疫系の主役である樹状細胞の活性化には、アジユバントといわれる物質が必要で、これも数多くの種類がありますが、多糖類のように経口で摂取できるものはありません。

しかし、まずは免疫を高めることも大切ですが、免疫を落とさない生活習慣を維持することがもっと重要です。そのためにはストレス、睡眠不足といった免疫を下げる要素となる生活をなるべくさけることです。平均寿命が100歳という将来も視野に入ってきた時代ですが、生活の質を維持しながら長寿を目指したいものです。

秋の養生には、夏の暑さで失った気と津液(体液、水分)を補うことが大切です。初秋に旬を迎える梨、ブドウ、イチジクなどは、体に潤いを与えて、気を養う果物です。旬の食材から水分を補充し、仲秋から晩秋にかけての乾燥を予防します。また、米をはじめとする穀類や、いも類などが旬を迎え、「気」を補います。

秋の臓「肺」を潤す

肺は常に酸素を取り込んでいるため、外気の影響を受けやすい器官。特に乾燥に弱いので、秋冬の乾いた空気が苦手です。そこで、この時

期待に心がけておかなばならないことは、肺に通じる鼻や喉などの不調、空気の乾燥からくるトラブルなどを、未然に防ぐことです。中医学では「秋は白いものを食べるとよい」といわれています。白い食材には体を潤すものが多くあります。大根、レンコン、山いも、梨、白きくらげ、白ゴマなどがおすすめです。特に梨は肺を潤す食材の代表で、喉の乾きや咳を止める効果もあります。

さらに、肺は呼吸器系だけでなく、肌も司っていると考えられています。肺の養生をすることで、乾燥した皮膚を潤いと「気」を養います。

秋におすすめの養生食材

秋におすすめの食材には、次のようなものがあります。

- 白きくらげ……肺を潤し、体の陰を補う。また、滋養強壮の効果があり、免疫力を高める。
- ユリ根……肺を潤して咳を止める。乾燥予防によい。精神安定作用もあり、憂鬱な気分の改善にも役立つ。
- サバ……気を補う作用のほかに、血液をサラサラにする。
- サンマ……良質なたんぱく質や血流を改善するDHAを豊富に含む。
- 牡蠣……必須微量元素の亜鉛を豊富に含み、ホルモンの生成に深く関与する。
- さつまいも……食物繊維を多く含み、ビタミンも豊富。



ブロッコリーは、抗酸化や抗がん作用のある物質が多く含まれています。腎気を養う長いものと合わせて、サラダにしました。クルミには体によい油が含まれています。薬膳的には陽気を養います。陽気は体を温めるはたらきがあり、抗老化作用も期待できます。気を巡らせる玉ねぎ、マスタードなどを添えてお召し上がりください。

ブロッコリーと長いものサラダ クルミの風味

- 材料(2人分)**
- ブロッコリー……………150g
 - 長いも……………150g
 - ドレッシング
 - 玉ねぎ(すりおろし)……大さじ1
 - 塩……………小さじ1/4
 - レモン汁……………大さじ1
 - フレンチマスタード……大さじ1
 - オリーブ油……………大さじ2
 - クルミ……………大さじ山1

- 作り方**
- 1 ブロッコリーは2cm大に切り、沸騰した湯でさっとゆでる。長いものは皮をむき、酢水(2カップの水に小さじ1の酢の割合)に漬けてから8mm角に切る。
 - 2 大きめのボウルに玉ねぎ、塩を加えてよく混ぜる。レモン汁、フレンチマスタードを加えてからオリーブ油を加えて混ぜる。
 - 3 2に長いもを加えてよく混ぜ、次に水気を絞ったブロッコリーを加えて混ぜる。最後に刻んだクルミを散らして和える。

◆ ◆
 体調を整えるために一番大切なのは、旬のものを食べることに。とれたての新鮮な食材には、大地のエネルギーがたっぷり含まれています。季節に必要なものを自然は用意してくれているのです。自分の体調や季節に合った食事を摂り、冬に向けて秋のうちに体を整えることが大切です。

このほかにも色の濃い野菜や、果物を意識的に摂るよう心がけましょう。ビタミンAやカロテンのはたらきで、抵抗力が強くなり、風邪などの感染症にかかりにくくなります。また、秋が深まり肌寒くなってきたら、唐辛子やシナモンなど、体を強く温めてくれるスパイス類を、ご自分のお料理に加えるなどしてみてください。とくにシナモンはおすすめです。同じく体を温める紅茶に加えるのもよいでしょう。干した生姜をスープやお茶などに使うのもおすすめです。

チンゲン菜と鶏団子、マイタケのスープ

- 材料(2人分)**
- チンゲン菜……………1株
 - マイタケ……………1株
 - 大根……………80g
 - 鶏ひき肉(むね)*……………180g
 - *脂肪が少なく、疲労回復物質がある鶏むね肉がベストです
 - A 酒……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/5
 - 玉ねぎ(すりおろし)……大さじ2
 - 生姜(すりおろし)……小さじ1
 - 昆布……………5cm長さ1枚
 - 鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ1
 - 酒……………大さじ2
 - B 醤油……………小さじ1
 - 塩……………小さじ1/3
 - シャンツァイ(香菜)……1株

- 作り方**
- 1 チンゲン菜は株元を切り、1枚ずつよく洗い、軸と葉を切り分ける。軸は縦に薄切り、葉は斜めにザク切りにする。マイタケは1cmに刻む。大根は皮をむき、縦半分になり、スライサーで薄切りにする。
 - 2 ボウルに鶏ひき肉を入れ、Aを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。次に玉ねぎを加えてよく混ぜ、生姜も加えて混ぜる。
 - 3 鍋に水500ml(分量外)と昆布を入れて、昆布が広がったら火にかけ、沸騰したら昆布を取り出して、鶏がらスープ、マイタケ、酒(大さじ2)を加えて一煮する。2の混ぜ物をスプーンですくい、落としてゆく。肉団子が浮いてきたら大根を加えて一煮して、チンゲン菜の軸を加えて煮る。
 - 4 あくが出たらすくい、Bで味を調え、チンゲン菜の葉の部分に加え、ひと混ぜして火を止め、器に盛り、刻んだシャンツァイを散らす。



チンゲン菜はカロテンなどの栄養を補給でき、薬膳的には血の巡りをよくするといわれています。鶏団子は気を補い、マイタケには抗がん作用が期待できます。

Report

新潟市で『交流・勉強会』が開催

●免疫療法の知識を手渡しする

さる8月4日(土)、新潟市のNIIGATA テルサで『交流・勉強会』が開催されました。当日は32℃を超えようかという酷暑——。にもかかわらず、多数のみなさまにご来場いただき、スタッフ一同、思わず首を垂れるような感慨に浸りました。

勉強会の口火を切ったのは、BSL-48 珠光会 Clinic の渋谷事務長。故蓮見喜一郎博士によるハスミワクチンの臨床からはじまる珠光会のプロフィールを、要点を押さえて説明。次の米国人蓮見国際研究財団の井島史博 研究員へとバトンタッチしました。井島研究員が解説したのは“免疫の仕組みと、その仕組みを活用した免疫療法効果”。ハスミワクチンのもとより、最新免疫療法である「免疫チェックポイント阻害剤」や「CAR-T 療法」まで丁寧に解き明かしました。

井島研究員の解説後には、BSL-48 珠光会 Clinic の廣田和美看護師をまじえての医療相談が行われました。こうした場でみなさまの個別な質問にお答えすることは大切な役目。免疫療法の知識や実践を、みなさまの実情に沿って手渡しすることが、『交流・勉強会』の使命なのです。もしも今後ご参加される機会がありましたら、遠慮なく日頃の疑問をお問い合わせください。

『交流・勉強会』は予定時間をオーバーし、名残惜しい空気を曳きながら閉会しました。



司会進行を務める渋谷大介氏 (BSL-48 珠光会 Clinic 事務長)



会場となった「NIIGATA テルサ」



参加者の質問に答える井島史博研究員(左)、渋谷大介事務長、廣田和美看護師 (BSL-48 珠光会 Clinic) (右)

HITV療法のプレゼンテーションを台湾で開催



8月4日(土)、台湾の台北市で蓮見賢一郎先生によるHITV療法の説明会が開催されました。会場となったのは、「財団法人張栄発 基金会」国際会議センターのメインホール。150名ほどの客席は満員——キャンセル待ちが出るほどの盛況でした。

●第4期に効果を発揮するHITV療法

今回蓮見先生が登壇したのは、台北医学大学医療生物科技法律研究所が主催する「2018 国際癌免疫細胞療法学術検討会」『癌免疫治療新曙光——HITV療法(がん免疫治療の星——HITV療法)』と題し、HITV療法の仕組みと実績を具体的なデータを駆使しながら解説しました。

HITV療法は蓮見賢一郎先生が第4期のがんを治療することを目的として開発した次世代型の免疫療法——。2008年、同療法を実践する医療機関として東京・千代田区に「ICVS 東京クリニック」が開院しました。

HITV療法により進行がんから社会復帰した人は、100人を超えています(2018年3月現在)。HITV療法の詳細については、Webサイト「免疫療法コンシェルジュ」(<http://wellbeinglink.com>)に解説動画をアップしています。興味のある方はそちらをご覧ください。

●拍手に包まれた体験談

さて、国際癌免疫細胞療法学術検討会の聴講者は、ほとんどが医学やマスコミの関係者。免疫療法の法的な整備に関わる政治家たちも参加しました。ちなみに、通訳は珠光会グループ・国際部の責任者である中島晨紅さんが担当しました。中島さんは珠光会の職員として、20年以上のキャリアを持つベテラン。免疫療法

だからこそその微妙なニュアンスも、適切に中国語訳した語彙力はさすがです。

蓮見先生の説明に続き、HITV療法を実際に受診した人が2名登場。それぞれの体験を語りました。ひとりとは本誌でも何度かご登場いただいた徳島県の森本美弥さん、もうひとりとは中国・福建省出身の陳桂英さんです。

森本さんは2004年に「上咽頭扁平上皮がん」と「肺腺がん」を併発。放射線療法とハスミワクチンでいったんは軽快したものの、2005年に再発し余命を宣告されます。HITV療法を受診したのは、2006年の1月。同年の10月には、PET-CTですべての病巣消失を確認。2007年に新病巣が出現したものの、摘出手術後は何事もなく、現在も健康を保ち続けています。

陳さんは来日から10年経った2008年の10月、初期の乳がんを診断されました。中医学での治癒を目指し、いったん母国へ帰国。体調が回復したことに併せ、つながりのあった日本企業の業務拡大に伴い、2013年に再来日を果たしました。しかし、2015年に末期がんを診断。一時は死を覚悟しましたが、知人の紹介でHITVを受診。奇跡的な回復に至りました。

森本さんと陳さんのお話は感銘をもって迎え入れられ、会場は大きな拍手に包まれました。この日、台湾の医療シーンに、日本発の新しい免疫療法が躍り出たことは間違いのないでしょう。

Report

大阪&福岡で『蓮見賢一郎先生講演会』が開催

●治療までの最短手順を解説

さる9月1日(土)、大阪市のグランキューブ大阪(大阪国際会議場)で、恒例の『蓮見賢一郎先生講演会』が開催されました。今年の演題は「がん—第Ⅳ期を治す治療手順～免疫療法を第一選択治療に置く理由～」。ICVS 東京クリニックの調査で、なんらかの治療を受けてから免疫療法を受けた患者様より、最初から免疫療法を受けた患者様の方が“完全奏功(腫瘍の完全消滅)”に至る確率が高いことがわかってきました。蓮見先生はさまざまなデータを挙げながら、免疫療法が標準治療などに先んじて

行われるべき第一選択治療であることを説明。免疫力を活用して効率的に治療へ至るステップを示しました。

講演終了後には、BSL-48 珠光会 Clinic 事務長の渋谷大介氏を司会に、蓮見先生が参加者の質問に直接お答えする『交流・相談会』が実施され、多くの参加者が日頃気になっていた疑問、治療の指針などについて質問しました。なかには、ご自分やお知り合いの病状を開示して、具体的に質問される方もおられ、蓮見先生の説明に、熱心に耳を傾けていらっしゃいました。

法で乗り越えました。お二人の体験談は参加者の共感を呼び、会場は温かい拍手に包まれました。

講演会終了後、大阪と同様、蓮見先生による『交流・相談会』が実施されました。会場には今まさに闘病中の患者様も来場しており、切実な質問も多数寄せられました。広島在住で、たまたま福岡を訪れており、偶然会場に足を運んだという患者様もいらっしゃり、蓮見先生が送った治療のアドバイスに感銘を受けた様子でした。

蓮見先生の福岡講演会は、参加者の充実感を表す万雷の拍手をもって閉会しました。



会場となった「グランキューブ大阪」



会場風景



大阪・道頓堀



会場となった「アクロス福岡」



森本美弥さん



「交流・相談会」の様。積極的な意見が飛び交う。九州圏外からも多くの参加者が訪れていた



蓮見賢一郎先生

●共感を呼んだ体験談

9月22日(土)、福岡市のアクロス福岡において『蓮見賢一郎先生講演会』が開催されました。こちらの講演会も毎年恒例——。今年も多くの参加者にお集まりいただきました。

講演の白眉は、HITV療法の元患者様である森本美弥さんと宮本洋子さん(仮名)のスピーチ。森本さんのプロフィールは16頁にも紹介していますが、「上咽頭扁平上皮がん」と「肺腺がん」の併発を、HITV療法によって克服。宮本さんは「進行性の大腸がん」、及び大腸がんから4年後に発症した「子宮転移」をともにHITV療



太宰府天満宮

特報 ―― 蓮見先生「東京講演会」が2019年1月に開催

●最新の情報・今すぐ使える知識をわかりやすく解説

米国法人 蓮見国際研究財団 蓮見賢一郎先生の講演会を 2019年1月に開催します。

日時・場所、お申し込みは下記の通り。詳細は次号の「はじまりのページ」、及び Web サイト「免疫療法コンシェルジュ」(<http://wellbeinglink.com>) でお知らせします。みなさまのお越しを心よりお待ちしております。

日時：2019年1月26日(土)
午後1時30分より午後3時30分
※開場は午後1時

場 所：紀尾井フォーラム

〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町4-1
ニューオータニガーデンコート 1F



お申し込み方法

- Web サイト「免疫療法コンシェルジュ」(<http://wellbeinglink.com>) の「お問合せ」のフォームから、参加人数等も記入してお申し込みください。「お問合せ」は、トップ画面一番上のバーにあります。
- FAX でも受け付けます。氏名・住所・電話番号・参加人数を明記して下記番号までお送りください。

FAX 番号 03(3556)7271

※定員になりしだい締め切ります。

Recruitment

「免疫療法アドバイザー」募集のお知らせ

■ 応募要項

- ① 珠光会の医療に関心のある方であれば、どなたでも応募していただけます。
- ② 「免疫療法アドバイザー」になっていただける方は、メールで「免疫療法アドバイザー事務局」へお申し込みください。
- ③ 事務局へ登録後、サポート用のテキストや資料などをお送りします。

連絡先

〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町4-1 新紀尾井町ビル3F
医療法人社団 珠光会 免疫療法アドバイザー事務局 担当：細谷
Mail：adviser@shukokai.org

京都大学高等研究院・本庶佑特別教授の2018年ノーベル医学・生理学賞受賞に際し、謹んでお慶び申し上げます。

がんで苦しむ方のため、免疫系の研究が一層進捗するよう切願しております。

米国法人 蓮見国際研究財団 理事長
蓮見 賢一郎