



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

2019 Summer NO. 48

ダイジェスト版

特集

がん新治療薬の効果

—免疫療法とのコラボレーションは!?!—

.Healthy Advice.

もう1歩**健康**になる
アドバイス

自律神経に働きかける
呼吸をコントロールして、
夏を乗り切ろう

令和への思い

蓮見賢一郎 医療法人社団 珠光会 理事長

今年の5月1日、元号が平成から令和に変わりました。天皇陛下の生前退位は約200年ぶりということで、日本全国が時代の変わり目に立つ高揚感に包まれたことは、記憶に新しいところです。

平成は自然災害には苦しめられましたが、反面、戦争のない平和な時代だったといえるのではないのでしょうか。また、テクノロジーが飛躍的に発達した期間でもありました。

きっかけは、もちろん平成4年に商用が始まったインターネット。インターネットは距離を克服し、送信に用いられる周波数の制限をなくしました。そのことにより活発に交流し始めた情報は、あつという間にビッグデータを形成し、多様な技術革新をもたらしました。

そのいい例が携帯電話でしょう。平成が始まる4年前に登場した「シヨルターホン」はカバンのような大きさでしたが、今では手のひらサイズ。いうまでもなく、性能はコンピュータ並です。

さて、珠光会にとっての平成も、がんを治療するためのさまざまなテクノロジー・施設を育んだ年だったといえるでしょう。

平成2年、がんの全過程にわたる管理・治療を目的とした一般病院「聖ヶ丘病院」を開業。平成11年には米国を中心とした世界の大学・研究施設との連携を強化するために「米国人蓮見国際研究財団」を設立しました。

第4期・再発がんの治療に特化した次世代型免疫療法——HITV療法^{かんが}が産声を上げたのは平成17年。同年、HITV療法専門の医療施設として「ICVS東京クリニック」を開院しました。HITV療法の技術ががん予防に転化させた^{かんが}preHITV療法^{かんが}が誕生したのは平成29年です。同じ年には、ハスミワクチンの拠点として「BSL48珠光会 Clinic」、同時に、増加する海外からの受診者に対応すべく「BSL48 International Clinic」を開設しました。

鑑みれば、平成はがん治療のベースとなる治療や臨床・研究施設を拡充した時代でした。続く令和は、それぞれの機能を一層強化するとともに、珠光会の免疫療法をより多くの人に知っていただき、ひとりでも多くの方に受診していただける環境を作る時代だといえるでしょう。8頁で紹介した通り、HITV療法は海外への技術移転が進んでおり、来日せずとも治療を受けられる国や地域が広がっています。ハスミワクチンに関しても、日本全国で一層簡便に受診できるよう、よりよい方策を検討していくつもりです。

みなさまにとって令和が良い年になりますように——。珠光会がその一助となるよう努力いたしますので、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

「新しいタイプのがん治療薬が、マスコミに取り上げられ始めたのは、平成の後半になってからだと思います。以前は感染症や動脈硬化、糖尿病など、生活習慣病の治療薬に開発の主力が置かれていました」

がん細胞だけを叩こう ——という考えで作られた分子標的薬

「新しいタイプのがん治療薬が、マスコミに取り上げられ始めたのは、平成の後半になってからだと思います。以前は感染症や動脈硬化、糖尿病など、生活習慣病の治療薬に開発の主力が置かれていました」

そう話してくれたのは、細胞生物学のエキスパートである平野啓氏。生化学の専門家である井島史博氏はその背景を説明してくれました。「感染症や生活習慣病については、かなり効果的な薬剤が出そろったので、新薬開発の波ががんに移ったのではないのでしょうか。」

薬剤の開発には、長い時間がかかります。今話題になっていくがん治療薬が研究され始めたのは、恐らく2000年から2010年前半でしょう。新しいがん治療薬の開発が本格化したのはその頃だと思えます」

抗がん剤は、がん細胞だけでなく正常細胞にもダメージを与えるので副作用が強く、肉体的にも精神的にも、患者さんにとっては大きな負担となっています。

もっと効果的に、がん細胞だけを叩く治療薬ができないものかという思いから、2000年のはじめに『分子標的薬』が登場しました。

「近年、分子生物学の発展によって、なぜがん細胞ができるのか、どうやって増殖するのかなどが、分子レベルで解明されるようになってきました。それらの研究に基づいて、遺伝子が持つがん細胞に増殖を促す情報を遮断して、細胞分裂を防ぐ分子標的薬が開発されました。ゲフィチニブ（商品名イレッサ）はよく知られています。この薬が承認されたのが2002年ですね」（平野氏）

分子標的薬の登場によって、がん細胞だけにピンポイントで照準を定める治療^{かんが}ができるようになりまし。そして、この分子標的薬の効果を踏まえて、最新のがん治療薬の開発が活発になったのだと思われま。

特集 がん 新治療薬の効果

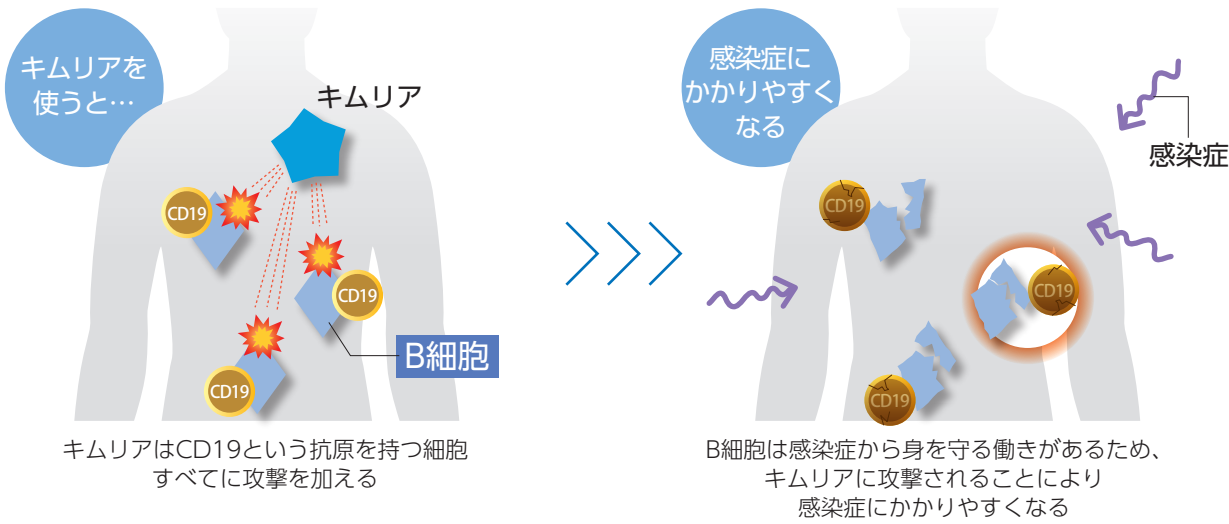
— 免疫療法とのコラボレーションは!? —

最近、高額だが効果が期待できるという「新しいがん治療薬」が話題にのぼることがある。がんの治療薬の世界でも、新しい流れが生まれているのだ。それらはどんな治療薬なのか。そして、免疫療法とのコラボレーションの可能性はあるのか——。蓮見国際研究財団の研究開発室・平野啓氏と井島史博氏にお話をうかがった。

CONTENTS

- 2 思いの言の葉 Vol.42 令和への思い
- 3 特集 **がん新治療薬の効果**
— 免疫療法とのコラボレーションは!? —
- 7 連載コミック 第43回 ほんのぼの Jiji・BaBa 松 & 梅
- 8 SPECIAL REPORT 求める人の近くへ **HITV療法を!**
技術移転に向けベトナムで講演会を実施
- 12 **Healthy Advice** もう1歩健康になるアドバイス 自律神経に働きかける呼吸をコントロールして、夏を乗り切ろう
- 14 Special Documentary 長年実践した食養生が「がん」を乗り越えるからだを作った
- 17 身近な食材でできる食養生 Recipe ラズベリーとイチゴのスムージー ブルーベリーとオレンジのスムージー ザクロと洋梨のスムージー
- 18 珠光会通信

図1 「キムリア」の副作用



ほかにもさまざまな治療薬が出てきました。キムリアと類似したCAR・T細胞による治療薬は、いくつかの製薬メーカーで開発中です（表1）。副作用や値段など改良すべき点は多々ありますが、白血病や悪性リンパ腫の治療では、近い将来これらが主役になることも考えられます。「ページニオ」という薬剤も、一部の進行した乳がんに対して効果が期待されています。昨年発売された飲むタイプの分子標的薬で、がん細胞の分裂を止める働きがあります。

「ページニオは化合物を材料として作られた薬剤ですが、細胞分裂を促進するたんぱく質の働きを阻害して、がん細胞をアポトーシス（自然死）に向かわせる作用があります（図2）。

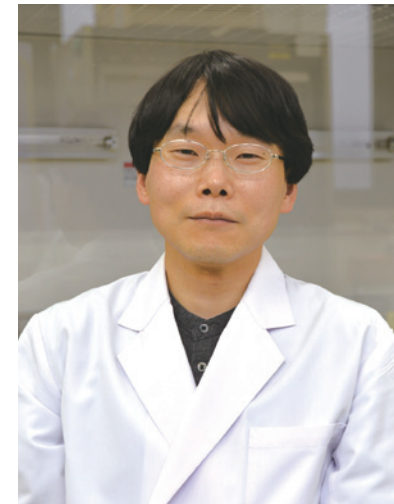
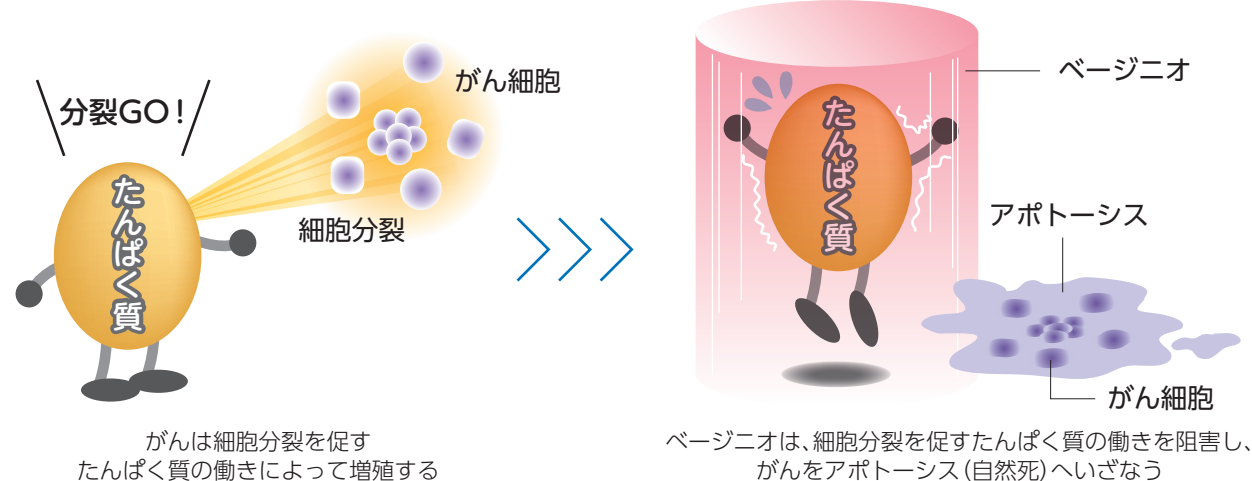
しかし、重篤な間質性肺疾患などの副作用も報告されていますし、効果も7ヵ月程度の延命ということですので、まだまだ研究の余地がある薬剤だと思います」（井島氏）

さらに、興味深い治療法を平野氏が紹介してくれました。

さまざまな材料やAIも駆使してがん挑む

は、患者さん一人ひとりのT細胞の遺伝子を改造するという高度な技術が必要なので、とても高額になります。

図2 「ページニオ」の仕組み



蓮見国際研究財団 研究開発室 平野 啓氏

がんの治療薬は、分子標的薬の登場をきっかけに新しい流れができつつあります。遺伝子に働きかけることで、特定のがんに高い効果を発揮する薬が開発されたのです。その代表的な治療薬が「キムリア」です。キムリアとはどんな薬剤なのでしょうか？

「キムリアはスイスの大手製薬会社が開発した医薬品です。従来の抗がん剤との大きな違いは、患者さんの生きた細胞を使っていることです。難治性の白血病や、悪性リンパ腫をターゲットにしています。患者さんの血液を採取して、そこからT細胞を分離して、がん細胞が持っているCD19という抗原（目印）を攻撃するように遺伝子に手を加えます。そのT細胞を培養し

特定の抗原を攻撃するよう T細胞の遺伝子を改変する

表1 国内で開発中の主なCAR-T細胞療法

品名	社名 (導入元)	適応	開発段階	米国価格*
キムリア CTL019	ノバルティス	B細胞性急性リンパ芽球性白血病、びまん性大細胞型B細胞リンパ腫	申請中	5,400万円
JCAR017	セルジーン	アグレッシブB細胞性非ホジキンリンパ	P II	-
イエスカルタ KTE-C19	第一三共 (ギリアド)	大細胞型B細胞リンパ腫	P II 準備中	4,200万円
TBI-1501	大塚製薬 (タカラバイオ)	急性リンパ芽球性白血病	P I / II	-

*米国価格は1回あたり。各社のパイプラインなどをもとに作成
出典「AnswersNews」2018.10.15の記事より
P=Phase (フェーズ)。試験の段階を示し、フェーズI~IIIまでである。段階が進むほど市販に近い。

て増やし、患者さんの体内に戻すと、がん細胞に襲いかかります。そうした遺伝子改変T細胞をCAR・T細胞と呼んでいます」（井島氏）

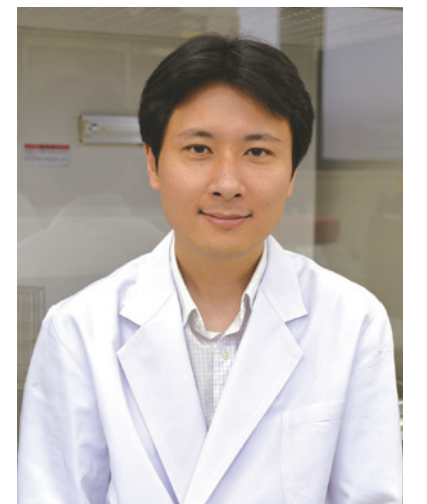
T細胞の遺伝子に人工的に手を加え、特定の抗原を攻撃するように作り変えるのです。

キムリアがターゲットにするCD19という抗原は、人体内では免疫細胞のひとつであるB細胞にしか発現しません。そのB細胞に由来する白血病や悪性リンパ腫などのがんには、CD19が出現しているのを、それを目掛けて、遺伝子を改変されたT細胞が攻撃を仕掛けるのです。

「副作用はあります。キムリアのCAR・T細胞は、CD19が発現している細胞をすべて攻撃します。結果、CD19という抗原を持っているB細胞が減少してしまいます。

B細胞は感染症などからからだを守る免疫細胞なので、これが少なくなると、感染症にかかりやすくなります（図1）。つまり、キムリアの投与を受けた患者さんは、B細胞の働きを補う薬を投与しながら生活していくことになるわけです」（井島氏）

ただし、試験によると、キムリアはほかの治療法では治らなかった患者さんの80パーセント以上に効果が出たという報告があるので、可能性のある治療法だと言っていいでしょう。値段



蓮見国際研究財団 研究開発室 井島 史博氏



小林 裕美子

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。



「ウイルスを材料にして、がん治療をしようという動きがあるのです。ウイルスの遺伝子を改変して、がん細胞だけに感染するタイプを作り出します。それを体内に入れば、正常細胞にはまったく見向きもせず、がん細胞だけに反応してウイルスが繁殖。がん細胞を死滅させるわけです」（平野氏）
すでに、がんだけに特異的に感染するウイルスは開発されていて、アメリカでは安全性のチェックまで終わっているようです。実用化にはまだ時間がかかりそうですが、がん治療薬の開発は、さまざまな可能性にトライしながら進歩しているといえるでしょう。
がん治療薬が向かっている方向は、
・ 正常細胞には影響を与えず、がん細胞だけを叩く治療薬。
・ 遺伝子レベルでがん細胞を調べ、患者さんのがんの種類に応じて投与するオーダーメイドの治療薬。
だといえるでしょう。
そうした流れの中で、今後期待がかかるのが AI（人工知能）によるがん治療用ワクチンだと、井島氏は言います。
「遺伝子の情報は膨大です。データは取れても、それを処理するのは、人間の力では足りません。どの遺伝子が変わり、がんが発生したのか、がん抗原はどういう性質なのか、といったこと

を解析して、この遺伝子が壊れている場合は、こういう治療薬があるということ、AIに集積したデータから割り出すわけです。
さらに、がん細胞はどんな環境のもとでも生きられるように、猛烈な勢いで遺伝子を変化させることができます。遺伝子がどう変化するかという予測もAIを使って行えば、先回りして手を打つことができるでしょう」（井島氏）
人間とAIが力を合わせて、がん細胞と対決するという図式です。人間とAIが勝利を収めるためには、さまざまな作用をもつ治療薬が必要になってきます。今は、その準備段階に入っているのでしょう。

「HITV療法」を強化する
新しい治療薬はあるのか

最後に、「HITV療法」と新しい治療薬の併用について、考えていきたいと思えます。
HITV療法と併用される抗がん剤や放射線には、がん細胞を破壊することで、がん抗原（がんの目印）を露出させるという効果があります。このことにより、樹状細胞ががん抗原を一層認識しやすくなるわけです。がん抗原を認識した樹状細胞は、T細胞にその情報を伝え、情報に従ってT細胞が、がん細胞への確な攻撃を開始するわけです。
免疫チェックポイント阻害剤——「オプジーボ」との併用も行われています。オプジーボは、がんに対する免疫反応をストップさせる「PD-L1」というたんぱく質の働きを阻害する薬剤です。HITV療法によって、せっかくがん抗原を認識したT細胞も、PD-L1によってブレーキをかけられては、十分な力を発揮できません。オプジーボでそのブレーキを外せば、HITV療法の効果が、さらに高まるわけです。「キムリアは、白血病や悪性リンパ腫など、血液のがんに有効です。しかし、HITV療法はどちらかというところ、固形がんが対象です。そういう意味では接点はありません。
しかし、免疫細胞の遺伝子を改変して、より効果的な治療薬を作ろうという考え方は、HITV療法を強化するの役に立つでしょう。
ページニオも、がん細胞の増殖を止めるのが主な働きですが、それ以外にも、免疫細胞ががん抗原を認識する作用を補助する」という報告も出ています。HITV療法をサポートしてくれる可能性は高いでしょう」（井島氏）
がんの新治療薬に関しては、まだ不確定なことは多いのですが、いずれにしろ、がんを単一の治療法、治療薬で治すことは難しいでしょう。今後、多種多様な治療薬が出現し、それがHITV療法との併用で、めざましい効果を発揮する可能性は高いといえるでしょう。

※1 HITV療法：東京のICVS東京クリニック（Tel03-3222-0551）で実施されている次世代型免疫療法。第4期のがん、進行がんにも効果を発揮する

求める人の近くへ HITV療法を！

技術移転に向けベトナムで講演会を実施

条件さえ適合すれば、たとえ末期のがんでも治癒が期待できる「HITV療法」を、できるだけ多くの人元に届けること——。それが開発者である米国法人 蓮見国際研究財団・蓮見賢一郎先生の願いです。外国から治療を受けに来日するには日数もかかるし、治療費に加え交通費や宿泊費などの負担も大きいため、本来ならば自国で治療を受けられるのがベスト。HITV療法の海外への技術移転に関しては、昨年秋に台湾への移転が完了した後も、アジア各国で同様のプロジェクトが進行しています。ベトナムでは、さる2019年3月31日、ホーチミン市のジアン115病院（Gia An 115 Hospital）への技術移転を視野に入れ、蓮見先生の講演会が開催されました。その模様を、免疫療法アドバイザー事務局の細谷恵子さんにうかがいました。



講演会の記念撮影（中央が蓮見先生）。
政界・財界・学会から多数の関係者が参加した

200名余りがどよめいた
HITV療法の効果

2018年の実質GDP成長率が7.1%と、過去10年間で最高値を記録したベトナム——。南部の中心都市であるホーチミン市は実に賑やかで、高級車が街を行き交い、あちこちで新しいビルが建設されるなど活気に満ちています。そんなホーチミン市の一角に、正面に並んだ南国風のヤシの木の向こう、ガラス張りの瀟洒な吹き抜けが特徴的な真新しい建物があります。ビンタン地区、ハイテクヘルスケアパークに位置する「ジアン115病院」です。

この総合病院のホールに3月31日、どよめきが溢れました。HITV療法の開発者である蓮見賢一郎先生が「がんのためのHITV免疫療法」と題して講演された、その最中のことです。参加者は、同国の保健省をはじめとする政府関係者、財界関係者、ホーチミン市長、ベトナム医学界を代表する医師ら、また会場となったジアン115病院の院長をはじめ、医師およびVIP級の患者さんなど200名余り——。

ベトナムで初めて正式にHITV療法を紹介する講演となりましたが、独自の手術法（樹状細胞の腫瘍内投与を軸に抗がん剤、放射線、免疫チェックポイント阻害剤などを組み合わせる）はもとより、さらに驚きをもって受け止めら

れたのは、治療効果の高さです。ステージ4のがんが、HITV療法によって、PET・CTの検査でもがん病巣が見つからないほどまでに回復した症例が紹介されたとき、そして、HITV療法を用いた場合の2年生存率のグラフが示されたときも、標準治療を上回る高い効果に、感嘆の声が聞かれました。

90分ノンストップで講演

ベトナムでは近年の経済成長に伴い、医療体制も整備されつつありますが、がんの高度先端治療となると、施設も法整備もまだまだ整っていないのが現状です。そのため富裕層の中には、日本などへ向いて治療を受けるような人も少なくありません。しかし、渡航には費用がかかり、治療の間は自宅から離れて暮らさなければなりません。そのためか、日本まで出向いてHITV治療を受けたベトナムの方は、過去におひとりのみ。70年以上の歴史を誇るハスミワクチンも、利用されている患者さんはわずかです。

ベトナムは国民の平均年齢が31歳と比較的若い国ですが、2018年に新しくがんを診断された人は16万5000人にも及び（人口およそ9650万人中）、しかも、そのうちの70%もの人が亡くなってしまっているのが現状——。最新治療法の普及は喫緊の課題なのです。

タンディン教会
フランス統領時代に建てられた、
ピンクの教会。
中庭やステンドグラスが美しい



ベトナムでは「紙の花」と呼ばれるブーゲン
ビリア。南部では乾季に咲き誇る



サイゴン大教会
ホーチミンのシンボル。ベトナム戦争以前、ホーチミンはかつての南ベトナムの首都サイゴンと呼ばれていた





蓮見先生の講演は豊富なデータを駆使し、90分ノンストップで行われた

蓮見先生の講演は、現在世界で実施されている「免疫療法」の解説からスタート。そして、予防的治療としてのハスミワクチンの紹介、さらには先端治療としてのHITV療法の流れなどを、具体的な症例とともに解説しました。今回は同時通訳のため、逐次通訳のように途中で遮られることなく、先生はなんと90分ノンストップ。熱心に語り続けました。

「にして欲しい」などの、要望の声をかけられていましたが、前述したように、ベトナムに技術移転するには、設備面、法律の整備などで、まだまだ乗り越えるべき課題があります。

まずは、設備の課題です。提携先となるジアン115病院は官民経営の総合病院であり、ホーチミンでは最新設備を有するメジャーな病院ですが、HITV療法を実施するには、IMRT(強度変調放射線治療)、PET・CTなどの最新機



講演後の質疑応答も活発に行われた

現地の医師らが患者データに基づいて質問

蓮見先生の熱意に触発されたかのように、医師らが盛んにメモをとっていたのが、HITV療法の適応についてです。

HITV療法は、がんのステージが進んだ状態、あるいは、がんが再発した場合に効果を発揮する療法です。治療法が確立しているため、これまで受けてきた一般療法や腫瘍の大きさ(腫瘍径)、転移の数などによって、適応・非適応が決まっています。

しかしながら、患者さんの年齢や全身状態を含む千差万別の病態を、画一的に判断することはできません。今回の講演会では、質疑応答の時間帯に、ジアン115病院の医師たちが実際の症例スライドを映しながら、自身の担当する患者さんについて、蓮見先生に診断を仰ぐ場面もありました。

HITV療法は、すべての症例に適応するわけではありません。蓮見先生は医師らが提示する検査数値や画像を見ながら「この方はHITV療法が適応します」とか、「こちらの方はハスミワクチンを一般治療と併せて用いる方法がいいでしょう」と、具体的なアドバイスを送っていました。

もちろん、これらのアドバイスだけで施術に至るわけではありませんが、それでも新しい治療法

器が必要です。特に重要なのは、細胞を培養するためのCPC(Cell Processing Center)という施設(※CPCをどのような建設するかは、それぞれの国が定める免疫療法に関する法律による)。ハード面だけでも、高額な出費となるプロジェクトになりますから、国や地方自治体の助成を受けたり、投資家をはじめ、ベトナムの財界を巻き込んでいく必要があります。

HITV療法を医師に学んでもらうために、講演会後、ジアン115病院の医師らと蓮見先生は、定期的にインターネット会議を行い、症例検討などを行っています。加えて細胞培養の技術者(細胞培養士)の養成も必須です。台湾への技術移転の際には、台湾の提携病院から優秀な培養士5人が東京に派遣され、5週間にわたる実地訓練を受けました。ジアン115病院にCPCが完成するまでには、同様の研修も行われるでしょう。

当面の一番大きな課題は、法整備です。医療現場では、さまざまな細胞培養が行われますが、特にヒトの細胞を用いる免疫療法を行う際には、先進国では細胞の扱い方から、培養施設的设计まで細かく法律で決められています。また、医療倫理委員会の設置など、倫理面での法律も整備されています。

しかし、ベトナムでは、現段階ではこれらがいずれも不十分です。法律が整うには、まだ時間がかかるでしょうが、ベトナムには新興国ならではの

の可能性に、ジアン115病院の会場は大きな希望に満たされたと言っても過言ではないでしょう。当日のベトナムのテレビニュースでは繰り返し講演会の様子が放映され、また翌日の新聞各紙には「日本人医師により、新しいがん免疫療法が紹介された」などの見出しとともに、講演会の報告記事が掲載されました。

最大の課題は免疫療法に関する法律の整備

講演会が終わった後も、蓮見先生は参加者から「早くベトナムで、この治療法が受けられるよう



満員の聴衆。みな熱心に耳を傾ける

のスピード感がありますから、HITV療法が実現される日もそう遠くなくそうです。講演会の行われた3月31日は、まさに技術移転へ向かう、はじまりのページとして刻まれるでしょう。



免疫療法アドバイザー事務局 細谷 恵子さん

講演会の窓口となった細谷さん。ジアン115病院のオーナーと面会したのは、昨年11月のこと。12月末にはベトナムから東京の「ICVS東京クリニック」にスタッフが見学に訪れ、3月には蓮見先生の講演会が実現した。短期間にことが進むところにも、新興国ベトナムの勢いが垣間見える。

※1 CPC：細胞培養センター。再生医療等の安全性の確保等に関する法律（日本の場合）のもと、細胞を培養するために必要な清浄度が保たれた専用のクリーンルーム

Healthy Advice.
もう1歩健康になる
アドバイス

自律神経に働きかける 呼吸をコントロールして、 夏を乗り切ろう

べっぴんとまとわりつくような空気、容赦なく照りつける日差し。一方で、室内は冷房が効きすぎで……。そんなちぐはぐな環境で、なんとなく不快な気分が陥ったときは、呼吸に意識を向けてみましょう。呼吸のコツを掴むと、スッキリと落ち着いた状態を作り出すことができます。

呼吸を通して 自律神経に働きかける

暑さをがまんしていると、頭がボーッしたり、小さなことにイライラしたり……。さまざまな不快感に襲われます。このとき呼吸が早く、浅くなっているをご存知でしょうか？ — そんな呼吸の異常に気づくことが、不快な気分から脱出する第一歩なのです。

体温や発汗、脈拍（血流）、ホルモン分泌、代謝機能などを司る自律神経は、私たちの意思とは関係なく、その名の通り「自律」しています。通常は、自律神経のうちの交感神経と副交感神経がバランスよく働く

ことで、からだの機能を調整しています。しかし、ストレスにさらされ続けると、このバランスが崩れ、さまざまな不快感を生んでしまうのです。夏の高い気温や湿度、冷房の冷たさも、不快の引金を引くストレスのひとつです。

自律神経には、意図的に働きかけることはできませんが、例外的に、呼吸を通してアプローチすることは可能です。呼吸をコントロールすることで、自律神経のアンバランスを回復させることができます。

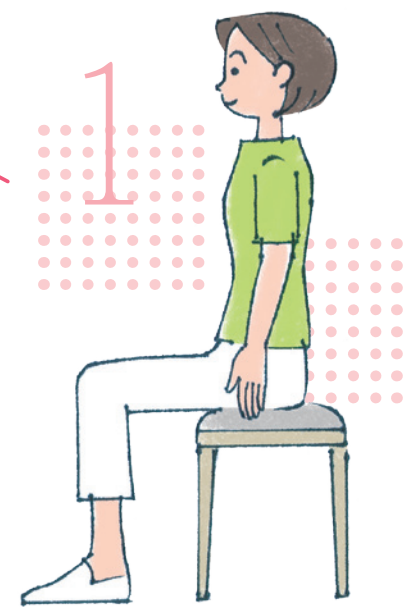
自律神経に働きかける呼吸法は、世に数多ありますが、今回は誰にでもなじみ深く、かつ効果的な「深呼吸」のバリエーション——「ホールプレス」と「ボトムプレス」をご紹介します。

深呼吸は「吐く」方を先に ——ホールプレス（全呼吸）

ホールプレスは、いわゆる深呼吸で、全身に効率的に空気を行きわたらせる方法です。
コツは吐くことから始めること。

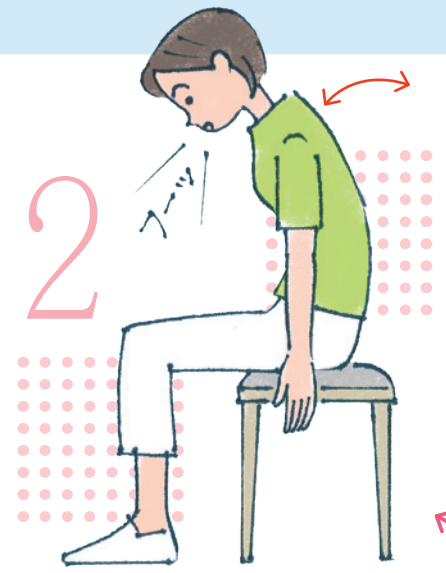
Breathing method

全身に空気をいきわたらせる
ホールプレス



1 姿勢は、座っていても立っていてもOK。床についた足の裏、また座面に触れているお尻を意識します。背中は丸まらないようにし、骨盤を立てます。立っているのであれば足を肩幅に開き、骨盤の上に自然とからだがかかっていることを感じましょう。

立った状態でもOK!



2 1の体勢で、口から細くゆっくりと息を吐いていきます。「フーッ」と声を出してもかまいません。最後まで吐き切りましょう。このときからだは自然と丸まっているはず。
3 息を吐き切ると、自然と空気が入ってきますので、こんどは鼻からゆっくりと吸っていきます。息がからだに入るにつれて、丸まったからだがゆっくりと起きてきます。

お腹の底から吐き切る
ボトムプレス

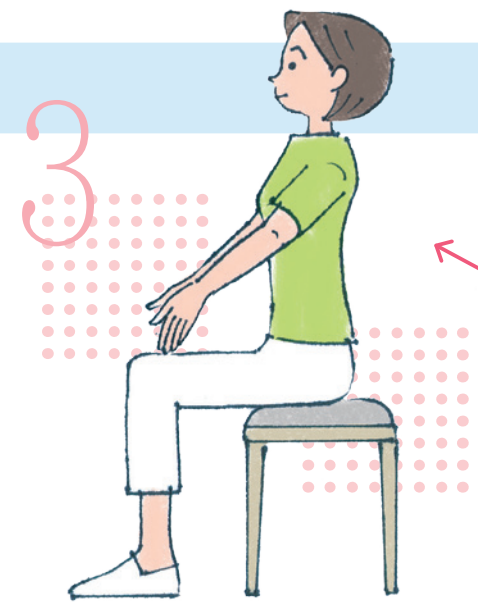


1 しっかり吐くことを意識するために、みぞおちあるいはその少し下あたりに両手を置きます。
2 ゆっくりと10以上数えながら鼻から息を吐いていきます。最後には、「フッ、フッ、フー」と吐き切りましょう。みぞおちに当たった手で、お腹がすっかり凹んで、ピクピクするのを感じます。

さらにリラックスするには ——ボトムプレス（底呼吸）

ボトムプレスは、お腹の底から吐き切る呼吸法です。
姿勢はホールプレスと同様ですが、仰向けに寝た状態でもかまいません。5回ぐらいい繰り返すと、指先、足先があなたたかくなってくるのを感じてください。

ボトムプレスは、特に副交感神経に作用するため、興奮した神経を鎮めたり、消化を促進したり、眠気を催したりする効果があります。
からだの末端まで血液が運ばれ、放熱作用も期待できるので、暑い夏の夜など、なかなか寝付けないときに試してみるのもよいでしょう。



4 いっぱいまで吸って、吸って、これ以上吸えなくなったら、息を止めて「1、2、3」と数えます。このとき、両手は自然と開いて肺がパンパンに膨らんでいるのを感じます。
5 苦しくなる前に再び息を吐いていきます。このとき肛門をギュッと締めるように緊張させると、内臓を下から支えている骨盤底筋群という筋肉も緊張し、一種の筋トレ効果も期待できます。



3 吐き切ったら、からだをゆるめたり、姿勢を立てたりすると、自然と鼻から空気が入ってくるので吸うことは意識しません。このとき横隔膜より上の筋肉（例えば胸の周りの筋肉）をなるべく動かさないようにし、お腹の下の方の筋肉を使います。
4 自然に入った空気を、再びゆっくりと吐いて、吐き切ります。そして、自然と空気が入るのに任せます。

* 1 交感神経：自律神経のうち「闘争や逃走の神経」と呼ばれる神経系で、からだを緊張させたり興奮させたりして危機に備える。
* 2 副交感神経：自律神経のうちからだをリラックスすると優位になる神経系で、気分を落ち着かせ消化を促進したり眠気をもたらしたりする。

Special Documentary

長年実践した食養生が “がん”を乗り越えるからだを作った

本誌の「身近な食材でできる食養生」のコーナーでおなじみの植木もも子さんは、料理番組の出演や、著書も多数発表されるなど活躍中です。そんな植木さんを昨年夏、突然襲った“がん宣告”——。国際中医師、国際中医薬膳管理師の資格を持つ、いわば健康のスペシャリストである植木さんは、ご自身の健康危機に、どのように向き合い、どのように克服されたのでしょうか。お話を聞かせていただきました。

Today's guest

料理研究家

植木 もも子さん

Ms. Momoko Ueki



そら豆ソースとリコッタチーズの Pasta。
そら豆には湿邪を取る作用があり、体調が優れないときにおすすめ。

選択肢は、私にはありませんでした」

と語る植木さん。最初のうちは特に異常もなく意欲的に仕事をこなしていたのですが、しばらくすると夜眠れなくなり、あれよあれよという間に体調を崩してしまつたのです。

「明らかに精神的なショックでした。栄養学、中医学を学び、食事を通じて健康なからだをつくることのできる、健康を維持できる、と信じてやってきたのに、自分自身ががんになってしまった。みなさんに、今までと同じように私の料理をお伝えしていいのだろうか……と悩みました」

●相手(がん)を知ることによって安心できた

自分自身を観察した植木さんは、中医学でいう、瘀血(血や栄養の流れが滞った状態)に陥っていると感じました。懇意にしている中医学の専門家に相談したところ、「からだに負担をかけないように」と言われ、具体的には「睡眠時間をきちんととるために、夜11時にはベッドに入る」「夕食は食べないか、食べても軽く」という二つのアドバイスを受けました。

根っからの仕事人間で、毎日寝るのは夜中の2時、3時という植木さんにとって、これは大きなチャレンジ。しかし、「夜11時から明け方の3時までの時間帯に、からだを休めることで血がきれいになる」という中医学の基本に今こそ立ち返ろうと、生活リズムをがらりと変えま

食事については、薬膳の知識から、特別なものを食べる必要もなければ、何を食べてはいけないという縛りもなく、体調に合ったものを食べればよい、というルールは身に付いていました。

「加えて、天と地の『気』の入ったものを摂ることは重要です。ですから、太陽の光を浴び、土の中でしっかり育った野菜をたっぷり摂ること、それまで以上に心がけました」

他に徹底したのは、砂糖を使った甘いものを控えること——。糖分はからだのなかで代謝されるときに、ビタミンやミネラルを消費するの

●告知のショックで体調を崩す

都内の閑静な住宅街にたたずむ、可愛らしい黄色いお家——。玄関までのアプローチには、バラやクレマチスなど、季節の花々が咲いています。その小道の先の扉を開け、招き入れてくださった植木もも子さん。弾けるような笑顔が魅力的です。

昨年の夏、植木さんは、親しくしていたお料理の先輩が、大腸がんで亡くなり、大きなショックを受けたといいます。「あんなにお元氣そうだったのに……」

そのとき頭に浮かんだのは、数年前に受けようと思いつながら受けていなかった大腸の内視鏡検査——。すぐに予約を入れて検査を受けましたが、大腸は健康そのものでした。内視鏡を操作したお医者さんにも「きれいですね。まったく問題ありません」と太鼓判を押されたほどだったのですが、念のため受けた超音波検査で、「腎臓に何かあります」と言われてしまいました。そして、別の病院で精密検査を受けた結果、「実際には手術してみないとわからないが、99%がんだ」と告知されてしまったのです。

幸いなことに、発見されたがんはステージ1。手術で切除することになったのですが、スケジュールは、年末までびっしり——。医師と相談し、スケジュール変更の影響が出にくい「年末」に手術を受けることに決めました。「すでに約束した仕事をキャンセルするという

で、それらを奪ってしまいます。また、エネルギーとして使われずに余ってしまうと、血糖値を上げすぎるなどの悪さをするためです。それほど頻繁ではありませんでしたが、アルコール飲料は控えましたし、酸化した油をからだに入れないために揚げ物を避け、加工食品も可能な限り口にしませんでした。

ただし、玄米や胚芽米、全粒粉のパンなどの穀類は『気』を充実させるために必要ですので、普通に食べました。夕食は軽めに済ませ、仕事で遅れる日は、7時頃までには食べ終わるように努力しました。

植木さんは、多くの友人たちの情報提供に助けられたと語ります。主治医ともじっくり話し合い、自らも積極的に病気について調べることで、状況を整理することができたそうです。「知らないから怖いのです。相手を知ることによって、安心できました」

体調もほどなく回復し、手術までの日々を充実して過ごすことができたと言います。

●やってきたことは間違っていなかった!

腎臓がんの摘出手術は無事成功し、現在は、病気前より元気になったと実感する植木さん。自分なりに、がんの原因を突き止めた結果です。「術後の回復は医師が驚くほどでした。日頃から薬膳を意識した食生活を続け、運動も定期的に行なってきたからだと思えたのですが、ならば一層『なぜ私のがんになったのか』が不可解

身近な食材でできる 食養生 Recipe

スムージー特集

果物には野菜にない栄養素ポリフェノール類が多く発見されています。特に「スーパーフード」といわれるザクロやベリー類（ブラックベリー、ブルーベリー、ラズベリー、アサイー、クコの実）は、栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高い食品です。

今回は、果物を使って素材のもつ栄養素などをそのまま摂取することができる「スムージー」をご紹介します。

ラズベリーとイチゴのスムージー

- 材料(1人分)**
- ラズベリー.....50g
 - イチゴ.....150g
 - はちみつ.....大さじ1

- 作り方**
- イチゴのヘタを取り、半分に切る。1粒は中心に切れ込みを入れる。
 - ミキサーにラズベリーと半分に切ったイチゴを入れて、なめらかになるまで攪拌する。
 - 2をグラスに注ぎ、はちみつを加えて混ぜる。グラスの縁に切り込みを入れたイチゴを添える。



ラズベリーやブラックベリー類にはエラグ酸という抗腫瘍の動きがある物質が含まれていることが知られています。ビタミンCの多いイチゴと合わせてスムージーに。

ザクロは近年注目の果物で、抗腫瘍の動きがあるエラグ酸が含まれ、強力な抗酸化作用や抗がん作用があるといわれています。洋梨は日本の梨と同様、性質は涼性でからだの余分な熱を取り、からだを潤す動きがありますが、日本の梨より動きが弱く、穏やかな効能です。



ザクロと洋梨のスムージー

- 材料(1人分)**
- ザクロ.....1/2個
 - 洋梨.....1個

- 作り方**
- ザクロは皮をむき、実を出す（トッピング用に何粒か残しておく）。
 - 洋梨は皮をむき、種をとる。
 - 1と2の果肉をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
 - 3をグラスに注ぎ、ザクロの粒を飾る。

ブルーベリーにはアントシアニンが多く含まれています。オレンジにはβ-クリプトキサンチンなどが含まれ、薄皮ごと攪拌することで水溶性と不溶性の食物繊維も摂取できます。

ブルーベリーとオレンジのスムージー

- 材料(1人分)**
- ブルーベリー.....80g
 - オレンジ.....1個

- 作り方**
- オレンジの皮をむき、皮の内側の白い部分も削ぎ落とし、種を取る。
 - 1とブルーベリー（飾り用に2、3粒残しておく）をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
 - 2をグラスに注ぎ、ブルーベリーを飾る。
*オレンジ以外の柑橘類でも代用できます。



はきはきと質問に答える植木さん。聞いていると元気になる弾むような声

でした。しかし、先日ある原因に思い当たったのです。実は、植木さんのお宅には古井戸があり、長年飲料水として利用してきたのだそうです。その井戸水について、今年に入って、ある人から「水に窒素が多く含まれているのではないか」という指摘を受けたといいます。そして、試しに井戸水を飲むのをやめてみたところ、2カ月経った頃から、ハッキリ自覚できるほど体調が上向いてきたのでした。

「腎臓という、がんの部位を考えてみて『ああ、これが原因だったんだ』と納得できました。同時に、これまで料理を通してみなさんにお伝えしていたことは間違っておらず、この食養生が私を守ってくれたからこそ、ステージ1のがんで済んだのだと、自信を取り戻すことができたのです」

「病気に自分自身を明け渡さない」
「腎臓がんの経験は、私にとって得るものも大きかったと思います」と植木さんは語ります。告知のショックで体調を崩す体験をしたことから、病気になる方々の気持ちが理解できたこと。積み重ねてきた中医学の知識を、自分自身に活かすことができたこと等々――。

「死ぬまで現役を目指していますから！」と、植木さんは、こちらまで元気になるような笑顔で語ってくださいました。

Profile

植木 もも子：開業医の母の下で、子どもの頃から台所を任されて育ち、みなに喜ばれ、健康を支える料理を作ることが大好きに。管理栄養士の資格を取得した後、料理ジャーナリスト・岸朝子氏に師事し、料理記者の道へ。その後フードスタイリストなどを経て料理研究家となる。国際中医師、国際中医薬膳管理師の資格も持ち、それらの知見を活かした薬膳料理を中心にテレビ、雑誌等のメディアで、また講演、料理教室などで活躍。最新刊『気になる不調と悩みを改善薬膳のつくりおき』（家の光協会刊）をはじめ、著書多数。

Report

「健康講座」で “大腸がん”を解説しました

●大腸がんは身近な病気です

さる6月1日(土)、東京の紀尾井フォーラムにおいて「第19回健康講座」が開催されました。演題は『大腸がん——になったらどうする・ならないためにどうする?』。近年増加傾向にある大腸がん——。厚生労働省の人口動態統計(2016年)によるがんの臓器別死亡者数では、肺がんが続くワースト2に挙げられており、今後も増加傾向は続くものと思われています。本講座では、青梅市立総合病院の田代 浄先生を講師にお招きし、大腸がんの症状、治療などについてわかりやすく解説していただきました。

本講座の様子はWebサイト「免疫療法コンシェルジュ」(<https://wellbeinglink.com>)にて、動画で公開しています。ぜひご覧ください。



田代 浄先生

Information

10月26日(土)の「健康講座」 演題は『がんを防ぐライフスタイル』

きたる10月26日(土)、「第20回健康講座」を開催します。今回は『がんを防ぐライフスタイル』と題し、“がんにならないためには、日常生活でどんな点に注意すればよいのか”を、具体例を挙げながら解説します。講師は中泉明彦先生。“がんを防ぐ12か条”からはじまり、“がんに負けない生き方”まで、がんから身を守る実践的知識が満載の講演会——。ぜひお越しください。

日時：10月26日(土)
午後1時30分～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
TEL 03-5213-6886 / FAX 03-6685-5250
入場無料



中泉 明彦 (なかいずみ・あきひこ)

1955年生まれ。東京大学理学部卒業。同大学院で修士号を取得後、大阪大学医学部を卒業。大阪府立成人病センター消化器検診科部長、京都大学大学院医学研究科教授を経て、2013年、創価大学看護学部の初代学部長に就任。医学博士。専門分野は消化器内科。

お申し込み
方法

- Web サイト「免疫療法コンシェルジュ」(<https://wellbeinglink.com>)の「これからの講演予定」の講演名をクリックすると、申込フォームになります。必要事項を記入し、お送りください。
- ファックスでも受け付けます。氏名・住所・電話番号・参加人数を記入の上、下記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。

珠光会通信 Shukokai Communication

Information

蓮見賢一郎先生「名古屋講演会」のお知らせ

●がん“免疫療法”のポイントをわかりやすく解説

きたる9月28日(土)、愛知県名古屋市で蓮見賢一郎先生の講演会を開催します。演題は『免疫療法を中心に据えた治療計画』。がんの治療過程において、免疫療法をどのように活用すれば速やかな治癒を得られるのかを、最新の研究成果をもとに実践的に解説します。がん治療に閉塞感をお持ちの方、必聴の講演会——。ご家族、ご友人とお誘いあわせの上、ぜひお越しください。みなさまのご来場を心よりお待ちしております。



蓮見 賢一郎先生

日時：2019年9月28日(土)
午後1時30分～午後3時30分
開場は午後1時

場所：名古屋国際センター
名古屋市中村区那古野一丁目47-1
名古屋国際センタービル3F
第二研修室
TEL 052-581-0100
※名古屋駅から徒歩7分
入場無料



お詫びと訂正

本誌48号の本欄において、名古屋国際センターの電話番号に誤りがありました。正しくは 電話 052-581-0111 です。深くお詫びし、訂正させていただきます。

※本頁の電話番号は、修正済です。

蓮見賢一郎先生「広島講演会」が開催されました

●例年通り“満員”の盛況

さる7月6日（土）、広島市の広島国際会議場において、毎年恒例となる蓮見賢一郎先生の講演会が開催されました。当日は中国地方におけるハスミワクチンやHITV療法など——珠光会の治療に対する関心の高さを表すように満員の盛況。参加者は蓮見先生が解説する免疫療法の最新情報に、熱心に耳を傾けていました。また、第2部では理学療法士の東克哉先生が登場——。筋肉や関節を若々しく保つ方法について解説してくれました。講演会は名残惜しい空気を曳きつつ、定刻を押しでの散会となりました。



蓮見賢一郎先生



会場風景



東克哉先生

知ることは力になる—— Webサイト「免疫療法コンシェルジュ」をご活用ください

Webサイト「免疫療法コンシェルジュ」は、“がん”から回復したいと願う人のための支援・情報・交流サイトです。状況を好転させるさまざまなコンテンツが用意されており、ぜひアクセスしてみてください。携帯電話からもアクセスできますので、急に情報がほしい場合にもご利用いただけます。

コンテンツ1	各ステージごとに、最も適した治療がわかります	がんの各ステージごとに、最も適した標準治療、免疫療法を解説。2つの治療系が横断的に理解できる。
コンテンツ2	「紀尾井フォーラム・健康講座」を動画で受講できます	東京の“紀尾井フォーラム”で開催されている「健康講座」の動画を、第1回から視聴可能。現在は第19回まで収録。
コンテンツ3	「Web版 はじまりのページ」や、“健康レシピ”をご覧ください	本誌のWeb版の他、がん療養に効果的な“マクロビオティック・レシピ”を公開中。
コンテンツ4	治療などの疑問にお答えします	ハスミワクチンやHITV療法、各種免疫療法などの質問にスタッフが回答。

『免疫療法コンシェルジュ』 <https://wellbeinglink.com/>

