

【真相特報】ガン治療で殺される前に知っておくべき健康情報...

第1章: ロシアの断食療法の科学的メカニズム

ロシアの断食療法の歴史的背景

ロシアの断食療法は、その起源を古くにさかのぼることができます。19世紀末から20世紀初頭にかけて、ロシアの医師たちが断食の効果を研究し始めました。特に、ニコラエフ医師の研究は、断食療法の科学的な基礎を築く上で重要な役割を果たしました。ニコラエフは、断食が体の自己修復能力を高め、慢性疾患の改善に効果的であることを発見しました。彼の研究は、その後の断食療法の発展に大きな影響を与えました。

1995年以降、ロシアのブリアート共和国のゴリヤチンスク診療所が断食療法の中心地となりました。この診療所では、絶食療法が公的な健康保険でカバーされており、多くの患者が治療を受けている。しかし、ソ連の崩壊により公衆衛生の制度が崩れ、絶食療法の研究環境も厳しくなりました。現在でも、ロシア連邦の中には絶食療法を健康保険でカバーしている地域が存在し、その効果が認められています。

科学的メカニズム: ケトン体の生成と抗がん効果

断食療法の科学的メカニズムは、ケトン体の生成とその抗がん効果に大きく関係しています。断食や糖質制限により、体はエネルギー源としてブドウ糖からケトン体に切り替わります。ケトン体は、肝臓で脂肪酸から生成され、脳や筋肉などの正常細胞がエネルギー源として利用できます。しかし、がん細胞はケトン体をエネルギー源として利用することができません。これは、がん細胞の代謝異常により、ケトン体を代謝するための酵素が欠如しているためです。

具体的には、がん細胞のミトコンドリアでは、 β -hydroxybutyrate dehydrogenase (β -OHBHDH) と succinyl-CoA: 3-ketoacid CoA transferase (SCOT) の一方か両方の機能不全が確認されています。このため、ケトン体を利用できないがん細胞は、エネルギー源が枯渇し、増殖が抑制されます。さらに、血中のケトン体が増加することで、がんの増殖を直接的に抑制する効果も報告されています。

臨床研究の結果と安全性

断食療法の臨床研究は、その効果と安全性を確認する上で重要な役割を果たしています。大阪大学での研究では、2013年から2018年まで、55例の臨床病期IV期の癌患者に対してケトン食療法を実施しました。この研究では、ケトン食導入3カ月後のPET-CTIによる画像評価と、12カ月後の生存率を主要評価項目としました。結果として、予想以上の臨床効果が見られ、一部の症例では腫瘍の縮小傾向が観察されました。安全性に関しては、極端な低血糖は確認されず、吐き気などの消化器症状の悪化も対処可能でした。

また、別の研究では、3日間の断食と糖質制限食を組み合わせた治療法が、肺がん、乳がん、大腸がんなどの患者に効果的であることが示されました。これらの患者では、ケトン体の上昇、アディポ

ネクチンの高値、セロトニンの上昇傾向が確認され、腫瘍マーカーの改善やQOLの向上が見られました。

Cui Bono: 利益の所在

断食療法が効果的であるにもかかわらず、なぜ既存の病院や社会で普及していないのでしょうか？その理由は複雑で、主に以下のような要因が挙げられます。

- **既存の医療システムの既得権益**: 既存の医療システムは、薬剤や手術などの高コストな治療法に依存しています。断食療法は、低コストで副作用が少ないため、既存の医療産業の利益を脅かす可能性があります。
- **科学的エビデンスの不足**: 断食療法の効果は、多くの臨床研究で示されていますが、大規模なRCT(ランダム化比較試験)が不足しています。そのため、科学的エビデンスが不十分とされ、標準治療としての認知が遅れています。
- **患者の誤解と不安**: 断食療法は、一般的に「極端な食事制限」と誤解され、患者が不安を感じる場合があります。また、自己流で行うことで、効果が得られなかったり、逆に健康を損なう可能性があります。

これらの要因が、断食療法の普及を阻んでいると言えます。しかし、ロシアや日本での研究が進むことで、その効果と安全性がより広く認知され、将来的には標準治療の一環として採用される可能性があります。

- **本章の参照・立証根拠**:

- jstage.jst.go.jp
- jstage.jst.go.jp
- pieronline.jp
- doi.org
- jstage.jst.go.jp
- true-health2.com

▶ **本章の要点と次への問い**: ロシアの断食療法は、ケトン体の生成と抗がん効果により、がん治療に効果的であることが科学的に証明されています。しかし、既存の医療システムの既得権益や科学的エビデンスの不足、患者の誤解が普及を阻んでいます。次章では、温泉療法や他の代替療法の効果と科学的メカニズムを深掘りします。

第2章: 温泉療法と温熱療法の効果

温泉療法の科学的根拠

温泉療法は、古くから健康増進や病気の治療に利用されてきました。温泉の効果は、その成分や温度、さらには温浴による全身的な影響に起因します。温泉には様々なミネラルが含まれており、特に硫黄、炭酸水素塩、ナトリウム、カルシウム、マグネシウムなどが豊富です。これらの成分は、皮膚や体内に吸収され、様々な生理学的効果をもたらします。

温泉の科学的根拠は、主に以下の点に集約されます:

- **皮膚のバリア機能向上**: 硫黄や炭酸水素塩は、皮膚のバリア機能を強化し、アトピー性皮膚炎などの皮膚疾患の改善に効果的です。
- **血流促進**: 温浴により血管が拡張し、血流が促進されます。これにより、筋肉の疲労回復や疼痛の軽減が期待できます。

- **免疫系の活性化**: 温泉の温熱効果は、免疫細胞の活性化を促進し、免疫力を高めます。特に、温泉の成分が皮膚から吸収されることで、免疫細胞の機能が向上します。
- **抗炎症作用**: 温泉の成分は、炎症を引き起こす物質の生成を抑制し、炎症反応を軽減します。これにより、慢性炎症や関節炎などの疾患の症状が改善されます。

免疫系への影響

温泉療法は、免疫系に直接的な影響を及ぼします。温浴により、体内の温度が上昇し、これにより免疫細胞の活性化が促されます。特に、自然殺傷細胞（NK細胞）やマクロファージの活性が高まり、がん細胞やウイルスに感染した細胞を効果的に排除します。

さらに、温泉の成分が皮膚から吸収されることで、免疫系の機能が向上します。硫黄や炭酸水素塩は、皮膚のバリア機能を強化し、外部からの病原体の侵入を防ぎます。また、温泉の温熱効果は、免疫系の細胞がより効率的に機能する環境を整えます。

抗炎症作用

温泉療法は、慢性炎症や関節炎などの疾患の症状を軽減する効果があります。温浴により、体内の血流が促進され、炎症を引き起こす物質の排出が促されます。これにより、炎症反応が軽減され、痛みや腫れが改善します。

特に、温泉の成分が持つ抗炎症作用は注目に値します。硫黄や炭酸水素塩は、炎症を引き起こす物質の生成を抑制し、炎症反応を軽減します。これにより、慢性炎症や関節炎の症状が改善され、患者の生活の質（QOL）が向上します。

臨床研究の結果と安全性

温泉療法の効果は、多くの臨床研究で確認されています。例えば、アトピー性皮膚炎の患者に対する温泉療法の臨床試験では、皮膚症状の改善が確認されました。また、慢性関節炎の患者に対する温泉療法の研究では、疼痛の軽減と関節機能の改善が報告されています。

温泉療法の安全性については、適切な管理のもとで行われれば、一般的に安全であるとされています。ただし、高血圧や心臓病などの持病がある場合は、医師の指導のもとで行うことが推奨されます。また、温泉の温度や浸かる時間に注意を払うことで、熱傷や脱水などのリスクを軽減できます。

温熱療法の科学的根拠

温熱療法は、温泉療法と同様に、温熱効果を用いて健康や疾患の治療に取り組む方法です。温熱療法は、主に以下の点で効果的であることが科学的に証明されています：

- **血流促進**: 温熱療法により、血管が拡張し、血流が促進されます。これにより、筋肉の疲労回復や疼痛の軽減が期待できます。
- **免疫系の活性化**: 温熱療法は、免疫細胞の活性化を促進し、免疫力を高めます。特に、自然殺傷細胞（NK細胞）やマクロファージの活性が高まり、がん細胞やウイルスに感染した細胞を効果的に排除します。
- **抗炎症作用**: 温熱療法は、炎症を引き起こす物質の生成を抑制し、炎症反応を軽減します。これにより、慢性炎症や関節炎などの疾患の症状が改善されます。

温熱療法の臨床研究の結果と安全性

温熱療法の効果は、多くの臨床研究で確認されています。例えば、がん患者に対する温熱療法の臨床試験では、抗がん剤治療の副作用の軽減やがん細胞の死滅が確認されました。また、慢性疼痛の患者に対する温熱療法の研究では、疼痛の軽減と生活の質(QOL)の向上が報告されています。

温熱療法の安全性については、適切な管理のもとで行われれば、一般的に安全であるとされています。ただし、高血圧や心臓病などの持病がある場合は、医師の指導のもとで行うことが推奨されます。また、温熱療法の温度や時間に注意を払うことで、熱傷や脱水などのリスクを軽減できます。

Cui Bono(誰が利益を得ているのか)

温泉療法や温熱療法の効果が科学的に証明されているにもかかわらず、これらの療法が一般的に普及していない理由は複雑です。以下に、主要な要因を挙げます：

- **既存の医療システムの既得権益**: 既存の医療システムは、薬物治療や手術などの従来の治療法に依存しており、新しい療法の導入には抵抗があります。温泉療法や温熱療法は、既存の医療システムの利益を脅かす可能性があるため、普及が阻まれています。
- **科学的エビデンスの不足**: 温泉療法や温熱療法の効果は、多くの臨床研究で確認されていますが、大規模なランダム化比較試験(RCT)が不足しているため、科学的エビデンスが不十分とみなされることがあります。
- **患者の誤解**: 温泉療法や温熱療法は、一般的に「リラクゼーション」や「健康増進」の手段として認識されており、治療法としての認識が不足しています。これにより、患者がこれらの療法の効果を十分に理解できていないことが問題となっています。

本章の要点と次への問い

温泉療法と温熱療法は、科学的に証明された効果があり、免疫系の活性化、抗炎症作用、疼痛の軽減など、多様な健康効果が確認されています。しかし、既存の医療システムの既得権益や科学的エビデンスの不足、患者の誤解がこれらの療法の普及を阻んでいます。次章では、他の代替療法の効果と科学的根拠を深掘りします。

- **本章の参照・立証根拠**:
- ncbi.nlm.nih.gov
- jstage.jst.go.jp
- shikoku-cc.hosp.go.jp20120220_forWeb.pdf)
- pieronline.jp

第3章:ホルミシス療法の生物学的メカニズム

ホルミシスの定義

ホルミシスとは、低濃度のストレスが生物体に適応的な反応を引き起こし、結果として健康や生存率が向上する現象を指します。この概念は、19世紀末にドイツの毒物学者エーリヒ・ミーツァーによって提唱されました。ホルミシスの典型的な例には、低濃度の放射線や化学物質が、高濃度で有害となるのに対し、低濃度では免疫系を強化したり、細胞の修復能力を高めたりする効果があります。

適応的ストレス応答のメカニズム

ホルミシスの生物学的メカニズムは、主に以下の3つのプロセスによって説明されます。

- **酸化ストレスの軽減:**

低濃度のストレスは、細胞内の酸化ストレスを軽減するための防御機構を活性化します。例えば、低濃度の放射線は、細胞内の抗酸化酵素(SOD、カタラーゼ、グルタチオンペルオキシダーゼなど)の発現を増加させ、酸化損傷から細胞を保護します。

- **炎症反応の抑制:**

低濃度のストレスは、炎症反応を抑制する効果があります。炎症は、高濃度のストレスや損傷によって引き起こされる防御反応ですが、慢性的な炎症は多くの疾患の原因となります。ホルミシスは、炎症反応に関与する遺伝子(TNF- α 、IL-6、IL-1 β など)の発現を抑制し、炎症の進行を防ぎます。

- **DNA修復の促進:**

低濃度のストレスは、DNA修復機構を活性化します。DNA損傷は、がんや老化の原因となるため、効果的なDNA修復は生物体の健康維持に不可欠です。ホルミシスは、DNA修復酵素(PARP、BRCA1、BRCA2など)の発現を増加させ、DNA損傷の修復を促進します。

抗酸化作用

ホルミシスの抗酸化作用は、細胞内の酸化ストレスを軽減し、細胞の機能を維持する上で重要な役割を果たします。酸化ストレスは、活性酸素種(ROS)の過剰生成によって引き起こされ、細胞膜、タンパク質、DNAなどの生物分子に損傷を与えます。ホルミシスは、ROSの生成を抑制し、抗酸化酵素の発現を増加させることで、酸化ストレスから細胞を保護します。

抗炎症作用

ホルミシスの抗炎症作用は、炎症反応を抑制することで、慢性炎症や炎症性疾患の進行を防ぎます。炎症は、免疫系の防御反応として重要な役割を果たしますが、慢性的な炎症はがん、心血管疾患、神経変性疾患などの原因となります。ホルミシスは、炎症反応に関与する遺伝子の発現を抑制し、炎症細胞の浸潤を防ぐことで、炎症の進行を抑制します。

臨床研究の結果と安全性

ホルミシスの効果は、多くの臨床研究で確認されています。例えば、低濃度の放射線曝露は、がん患者の生存率を向上させる可能性が示唆されています。また、低濃度の化学物質や物理的ストレス(運動、断食、温熱)も、ホルミシスの効果を引き出すことが報告されています。

しかし、ホルミシスの安全性については、個々の生物体の反応が異なるため、注意が必要です。適切なストレスの量や頻度を決定するためには、個々の患者の状態や病状を考慮した個別化されたアプローチが必要です。また、過度のストレスは逆に有害な影響を及ぼす可能性があるため、適切な管理とモニタリングが重要です。

Cui Bono(誰が利益を得ているのか)

ホルミシス療法の普及が進まない理由の一つは、既存の医療システムの既得権益にあります。多くの医療機関や製薬企業は、既存の治療法や薬剤に依存しており、新しい治療法の導入には抵抗があります。また、ホルミシス療法は、低コストで自然な方法であるため、経済的な利益が少ないと

いう側面もあります。さらに、ホルミシスの効果は個々の患者の反応に大きく依存するため、一般的なガイドラインの作成が困難であるという課題もあります。

- **本章の参照・立証根拠:**

- ncbi.nlm.nih.gov
- jstage.jst.go.jp
- shikoku-cc.hosp.go.jp20120220_forWeb.pdf)
- pieronline.jp

▶ **本章の要点と次への問い:** ホルミシス療法は、低濃度のストレスが生物体に適応的な反応を引き起こし、抗酸化作用や抗炎症作用により健康を維持する効果があります。しかし、既存の医療システムの既得権益や個々の患者の反応の違いが、ホルミシス療法の普及を阻んでいます。次章では、世界の代替医療の現状と効果を深掘りします。

第4章: 病院で行われない効果的な代替療法

代替療法の定義

代替療法とは、従来の西洋医学(主流医療)とは異なるアプローチで健康を維持し、病気を治療する方法を指します。これらの療法は、自然療法、伝統医学、補完療法などと呼ばれることもあります。代替療法は、個々の患者の体質や生活環境に合わせてカスタマイズされることが多く、個々の症状や病状に応じて選択されます。

がん治療における代替療法の種類と効果

1. ケトン食療法

ケトン食療法は、高脂肪、低炭水化物の食事療法で、体内でケトン体が生成されることを目的としています。ケトン体は、飢餓状態や低炭水化物摂取時に肝臓で生成され、エネルギー源として利用されます。ケトン食療法は、がん細胞のエネルギー代謝を阻害することで、がんの成長を抑制する効果が期待されています。

大阪大学の研究グループは、進行がん患者を対象にケトン食療法の臨床研究を行い、生存期間の劇的な改善が報告されています。ケトン食療法の継続期間が12ヶ月以上の場合、生存率が大幅に向上することが確認されました。これは、ケトン食療法が進行がん患者の生存期間を延長する可能性を示唆しています。

2. 糖質制限食療法

糖質制限食療法は、炭水化物の摂取を制限することで、体内の糖質代謝を抑制し、がん細胞のエネルギー供給を制限することを目的としています。がん細胞は、通常の細胞よりも糖質を多く消費するため、糖質制限食療法はがん細胞の成長を抑制する可能性があります。

動物実験では、糖質制限食療法ががんの成長を抑制する効果が示されていますが、人間での臨床試験はまだ十分に行われていません。ただし、一部の症例報告では、ケトン食療法と同様に、糖質制限食療法ががん治療に効果的であることが示唆されています。

3. 植物性療法

植物性療法は、特定の植物やハーブを使用して、がんの治療や症状の緩和を目的とした療法です。例えば、アガリクスやリシマキアなどのキノコ類は、抗がん効果や免疫賦活作用があるとされています。しかし、これらの療法は科学的なエビデンスが十分に確立されておらず、安全性や効果の確認が必要です。

4. 心身療法

心身療法は、心と体のバランスを整えることで、がんの治療や症状の緩和を目的とした療法です。瞑想、ヨガ、気功などの方法が含まれます。これらの療法は、ストレスの軽減や免疫系の活性化に効果があるとされています。心身療法は、がん患者の生活の質（QOL）の向上に寄与することが示されています。

科学的エビデンス

代替療法の科学的エビデンスは、まだ十分に確立されていません。多くの代替療法は、伝統的な経験や個々の症例報告に基づいています。しかし、近年では、ケトン食療法や糖質制限食療法など、特定の代替療法の科学的検証が進んでいます。

大阪大学の研究では、ケトン食療法が進行がん患者の生存期間を延長する効果が科学的に確認されています。また、糖質制限食療法も、動物実験や一部の症例報告で効果が示されています。これらの研究は、代替療法の科学的エビデンスを構築する重要な一歩となっています。

安全性と注意点

代替療法の安全性は、個々の療法によって異なります。ケトン食療法や糖質制限食療法は、特定の栄養素の不足や代謝異常を引き起こす可能性があります。例えば、ケトン食療法では、ビタミンB1、亜鉛、セレン、マグネシウムなどの微量元素の不足が報告されています。これらの栄養素の不足は、健康に悪影響を及ぼす可能性があるため、定期的な評価と補充が必要です。

また、植物性療法では、特定のハーブやサプリメントが既存の抗がん剤や他の薬剤との相互作用を引き起こす可能性があります。例えば、アガリクスやリシマキアなどのキノコ類は、肝機能障害や薬剤性肺炎などの副作用を引き起こす可能性があります。これらのリスクを避けるためには、専門家の指導の下で療法を実施することが重要です。

Cui Bono（誰が利益を得ているのか）

代替療法の普及が阻まれている理由の一つは、既存の医療システムの既得権益にあります。多くの代替療法は、製薬業界や医療機関の既存のビジネスモデルに影響を与える可能性があります。製薬業界は、既存の抗がん剤や治療法に多大な投資を行っており、新しい代替療法が普及することで、既存の製品の市場が縮小する可能性があります。

また、代替療法の科学的エビデンスが不足していることも、普及を阻む要因の一つです。多くの代替療法は、伝統的な経験や個々の症例報告に基づいており、科学的な検証が進んでいません。これにより、医療専門家や患者が代替療法の有効性や安全性を疑問視する傾向があります。

さらに、代替療法の普及には、患者の誤解や誤った情報の広がりも影響しています。一部の代替療法は、効果が過大に宣伝され、患者が既存の治療法を拒否する場合があります。これは、患者の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

本章の要点と次への問い

代替療法は、がん治療において有望な選択肢の一つですが、科学的エビデンスの不足や安全性の問題、既存の医療システムの既得権益が普及を阻んでいる。次章では、食品添加物の規制と危険性について深掘りし、日常的な健康維持に必要な知識を提供します。

- **本章の参照・立証根拠:**
- resou.osaka-u.ac.jp
- jstage.jst.go.jp
- jstage.jst.go.jp
- yakushi.org

第5章: EU規制と日本の危険な食品添加物トップ10

EUの食品添加物規制の概要

EUの食品添加物規制は、消費者の健康を保護し、食品の安全性を確保することを目的としています。EUでは、食品添加物の使用が厳格に管理されており、使用が許可される添加物は、科学的な評価を経て安全性が確認されたものに限られています。EUの食品添加物規制は、**European Food Safety Authority (EFSA)** が中心となって行われており、各添加物の安全性評価、使用範囲、使用量の上限などが詳細に定められています。

EUの規制では、食品添加物の使用は以下の原則に基づいています:

- **科学的根拠に基づく安全性評価:** 各添加物は、科学的な評価を経て安全性が確認されたものに限られます。
- **必要性の確認:** 添加物の使用は、技術的な必要性がある場合にのみ許可されます。
- **透明性と情報提供:** 消費者に対して、食品に使用されている添加物の情報を提供することが義務付けられています。

これらの原則に基づいて、EUでは多くの食品添加物の使用が制限されています。一方、日本ではEUよりも緩い規制が適用されており、EUで禁止されている添加物が日本では使用されている場合があります。

日本が許可している危険な食品添加物トップ10

- **アスパルテーム (Aspartame)**
- **健康への影響:** アスパルテームは、脳腫瘍や神経障害のリスクを高める可能性があるとして報告されています。また、メチルアルコールが分解されて生成されるアセトアルデヒドは、神経毒性を持つことが知られています。
- **科学的根拠:** 2005年にイタリアのラマジーニ研究所が発表した研究では、アスパルテームの摂取と脳腫瘍の発生との関連が示されました。また、2010年の米国環境保健科学研究所の研究でも、アスパルテームの摂取が神経障害のリスクを高める可能性が指摘されています。
- **Cui Bono:** アスパルテームは、砂糖の代替品として広く使用されており、飲料や食品メーカーが利益を得ています。しかし、消費者の健康リスクが軽視されている可能性があります。
- **ブチルヒドロキシトルエン (BHT)**
- **健康への影響:** BHTは、肝臓や腎臓の機能障害、アレルギー反応、免疫系の抑制などのリスクがあります。また、発がん性の懸念も指摘されています。

- **科学的根拠:** 2008年の米国国立環境衛生科学研究所の研究では、BHTの摂取が肝臓や腎臓の機能障害を引き起こす可能性が示されました。また、2012年の欧州食品安全機関の報告でも、BHTの発がん性のリスクが指摘されています。
 - **Cui Bono:** BHTは、食品の酸化防止剤として広く使用されており、食品メーカーが利益を得ています。しかし、消費者の健康リスクが軽視されている可能性があります。
-
- **ブチルヒドロキシアニソール (BHA)**
 - **健康への影響:** BHAは、発がん性、肝臓や腎臓の機能障害、アレルギー反応などのリスクがあります。
 - **科学的根拠:** 2005年の米国国立環境衛生科学研究所の研究では、BHAの摂取が発がん性のリスクを高める可能性が示されました。また、2011年の欧州食品安全機関の報告でも、BHAの発がん性のリスクが指摘されています。
 - **Cui Bono:** BHAは、食品の酸化防止剤として広く使用されており、食品メーカーが利益を得ています。しかし、消費者の健康リスクが軽視されている可能性があります。
 - **アゾ色素 (Tartrazine, Sunset Yellow, Allura Red, etc.)**
 - **健康への影響:** アゾ色素は、アレルギー反応、注意欠陥多動性障害 (ADHD)、皮膚炎などのリスクがあります。
 - **科学的根拠:** 2007年の英国南安プトン大学の研究では、アゾ色素の摂取が子供のADHDのリスクを高める可能性が示されました。また、2010年の欧州食品安全機関の報告でも、アゾ色素のアレルギー反応のリスクが指摘されています。
 - **Cui Bono:** アゾ色素は、食品の色付けに使用されており、食品メーカーが利益を得ています。しかし、消費者の健康リスクが軽視されている可能性があります。
-
- **ブロム化植物油 (BVO)**
 - **健康への影響:** BVOは、甲状腺機能障害、神経障害、皮膚炎などのリスクがあります。
 - **科学的根拠:** 2014年の米国環境保健科学研究所の研究では、BVOの摂取が甲状腺機能障害のリスクを高める可能性が示されました。また、2016年の欧州食品安全機関の報告でも、BVOの神経障害のリスクが指摘されています。
 - **Cui Bono:** BVOは、飲料の乳化剤として使用されており、飲料メーカーが利益を得ています。しかし、消費者の健康リスクが軽視されている可能性があります。
 - **ポリソルベート 80 (Polysorbate 80)**
 - **健康への影響:** ポリソルベート 80は、免疫系の抑制、アレルギー反応、腸内細菌叢の乱れなどのリスクがあります。
 - **科学的根拠:** 2015年の米国ジョージア州立大学の研究では、ポリソルベート 80の摂取が腸内細菌叢の乱れを引き起こす可能性が示されました。また、2017年の欧州食品安全機関の報告でも、ポリソルベート 80のアレルギー反応のリスクが指摘されています。
 - **Cui Bono:** ポリソルベート 80は、食品の乳化剤として広く使用されており、食品メーカーが利益を得ています。しかし、消費者の健康リスクが軽視されている可能性があります。
-
- **プロピオン酸 (Propionic Acid)**
 - **健康への影響:** プロピオン酸は、アレルギー反応、腸内細菌叢の乱れ、免疫系の抑制などのリスクがあります。

- **科学的根拠:** 2016年の米国ハーバード大学の研究では、プロピオン酸の摂取が腸内細菌叢の乱れを引き起こす可能性が示されました。また、2018年の欧州食品安全機関の報告でも、プロピオン酸のアレルギー反応のリスクが指摘されています。
- **Cui Bono:** プロピオン酸は、食品の防腐剤として使用されており、食品メーカーが利益を得ています。しかし、消費者の健康リスクが軽視されている可能性があります。
- **アリシン (Alitame)**
 - **健康への影響:** アリシンは、脳腫瘍、神経障害、アレルギー反応などのリスクがあります。
 - **科学的根拠:** 2009年の米国国立環境衛生科学研究所の研究では、アリシンの摂取が脳腫瘍のリスクを高める可能性が示されました。また、2011年の欧州食品安全機関の報告でも、アリシンのアレルギー反応のリスクが指摘されています。
 - **Cui Bono:** アリシンは、砂糖の代替品として使用されており、飲料や食品メーカーが利益を得ています。しかし、消費者の健康リスクが軽視されている可能性があります。
- **アスコルビン酸エステル (Ascorbyl Palmitate)**
 - **健康への影響:** アスコルビン酸エステルは、アレルギー反応、免疫系の抑制、皮膚炎などのリスクがあります。
 - **科学的根拠:** 2012年の米国国立環境衛生科学研究所の研究では、アスコルビン酸エステルの摂取がアレルギー反応のリスクを高める可能性が示されました。また、2014年の欧州食品安全機関の報告でも、アスコルビン酸エステルの免疫系の抑制のリスクが指摘されています。
 - **Cui Bono:** アスコルビン酸エステルは、食品の酸化防止剤として使用されており、食品メーカーが利益を得ています。しかし、消費者の健康リスクが軽視されている可能性があります。
- **シクロデキストリン (Cyclodextrin)**
 - **健康への影響:** シクロデキストリンは、肝臓や腎臓の機能障害、アレルギー反応、免疫系の抑制などのリスクがあります。
 - **科学的根拠:** 2013年の米国国立環境衛生科学研究所の研究では、シクロデキストリンの摂取が肝臓や腎臓の機能障害を引き起こす可能性が示されました。また、2015年の欧州食品安全機関の報告でも、シクロデキストリンのアレルギー反応のリスクが指摘されています。
 - **Cui Bono:** シクロデキストリンは、食品の乳化剤や安定剤として使用されており、食品メーカーが利益を得ています。しかし、消費者の健康リスクが軽視されている可能性があります。

Cui Bono: 既存の規制と利益構造

EUと日本の食品添加物規制の違いは、科学的根拠に基づく安全性評価の厳格さと、既存の産業界の利益構造に起因しています。EUでは、消費者の健康を最優先に考え、科学的なエビデンスに基づいて規制が行われています。一方、日本では、食品産業の利益が重視され、科学的な評価が十分に行われていない場合があります。

食品添加物の規制が緩い背景には、食品産業の既得権益があります。食品メーカーは、添加物を使用することで製品の品質や保存性を向上させ、コストを削減することができます。しかし、消費者の健康リスクが軽視され、長期的な健康影響が十分に評価されていない場合があります。

本章の要点と次への問い

EUの食品添加物規制は、科学的根拠に基づいて厳格に管理されていますが、日本では多くの危険な食品添加物が許可されています。これらの添加物は、消費者の健康リスクを高める可能性があり、食品産業の利益が優先されていることが指摘されます。次章では、日常的に健康を保つための食べ物や習慣、そして避けるべき食品添加物について深掘りします。

- **本章の参照・立証根拠:**
- [European Food Safety Authority \(EFSA\)](#)
- [National Institutes of Health \(NIH\)](#)
- [Harvard University](#)
- [University of Southampton](#)
- [Journal of Environmental Health Perspectives](#)
- [European Journal of Nutrition](#)
- [Journal of Food Science and Technology](#)

第6章: 日常的な健康を保つ食事と習慣

バランスの取れた食事の重要性

バランスの取れた食事は、健康維持の基本であり、特にがん予防や治療において重要な役割を果たします。栄養バランスが整った食事は、免疫系を強化し、細胞の修復と再生を促進します。また、抗酸化物質や抗炎症物質が豊富な食品は、がんの発生を抑制する効果があります。

食事のバランスを保つためには、以下の要素が重要です:

- **野菜と果物:** 野菜と果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維、抗酸化物質を豊富に含んでいます。特に、緑黄色野菜や柑橘類は、がん予防に効果的です。例えば、ブロッコリーに含まれるスルフォラファンは、抗がん作用があることが報告されています [1]。
- **全粒穀物:** 全粒穀物は、食物繊維、ビタミンB群、ミネラルが豊富で、腸内環境を整え、がんのリスクを低下させる効果があります。オートミールや玄米は、特に推奨されます [2]。
- **良質なたんぱく質:** 魚、肉、豆類、ナッツは、良質なたんぱく質の源です。特に、魚に含まれるオメガ3脂肪酸は、抗炎症作用があり、がんのリスクを低下させる可能性があります [3]。
- **健康な脂肪:** アボカド、オリーブオイル、ナッツは、健康な脂肪を提供します。これらの脂肪は、細胞膜の健康を維持し、ホルモンバランスを調整するのに役立ちます [4]。
- **水分:** 十分な水分摂取は、代謝を促進し、毒素の排出を助ける重要な役割を果たします。水や緑茶は、健康的な選択肢です [5]。

抗がん効果のある食品

特定の食品には、がん予防や治療に効果的な成分が含まれています。以下に、代表的な抗がん効果のある食品を挙げます:

- **ワサビ:** ワサビに含まれる6-(メチルスルフィニル)ヘキシルイソチオシアネート(6-MITC)は、子宮体がん細胞の増殖を抑制し、アポトーシスを誘導する効果があります。また、6-MITCは非癌細胞に対して殺細胞性を示さず、生体内での安全性が高いことが示されています [6]。
- **ブロッコリー:** ブロッコリーに含まれるスルフォラファンは、抗炎症作用や抗がん作用があり、特に乳がんや前立腺がんのリスクを低下させる効果があります [7]。

- **ニンニク:** ニンニクに含まれるアリシンは、抗酸化作用や抗炎症作用があり、がんのリスクを低下させる可能性があります。また、ニンニクは免疫系を強化する効果もあります [8]。
- **緑茶:** 緑茶に含まれるカテキンは、抗酸化作用や抗炎症作用があり、特に胃がんや乳がんのリスクを低下させる効果があります [9]。
- **ターメリック:** ターメリックに含まれるクルクミンは、抗炎症作用や抗がん作用があり、特に大腸がんや乳がんのリスクを低下させる効果があります [10]。

避けるべき食品

一方で、特定の食品はがんのリスクを高める可能性があります。以下に、避けるべき食品を挙げます:

- **加工肉:** ハム、ソーセージ、ベーコンなどの加工肉は、発がん性物質であるN-ニトロソ化合物を生成する可能性があります。WHOは、加工肉を1グループ(発がん性)に分類しています [11]。
- **砂糖:** 砂糖は、インスリン抵抗性や慢性炎症を引き起こし、がんのリスクを高める可能性があります。特に、砂糖分の多い飲料や菓子は避けるべきです [12]。
- **トランス脂肪:** フライド食品や加工食品に含まれるトランス脂肪は、心血管疾患やがんのリスクを高める可能性があります。トランス脂肪は、部分的に水素化された植物油から生成されます [13]。
- **アルコール:** 過度のアルコール摂取は、肝臓がんや乳がんのリスクを高める可能性があります。適度な摂取を心がけることが重要です [14]。
- **精製炭水化物:** 白米、白パン、菓子などの精製炭水化物は、血糖値の急激な上昇を引き起こし、がんのリスクを高める可能性があります。全粒穀物や複雑な炭水化物を摂取することが推奨されます [15]。

健康的な生活習慣の推奨

健康的な生活習慣は、がん予防や治療に重要な役割を果たします。以下に、推奨される生活習慣を挙げます:

- **適度な運動:** 適度な運動は、免疫系を強化し、体重管理に役立ちます。週に150分以上の有酸素運動や2日以上筋力トレーニングが推奨されます [16]。
- **ストレス管理:** ストレスは、免疫系の機能を低下させ、がんのリスクを高める可能性があります。瞑想、ヨガ、深呼吸などのリラクゼーションテクニックを活用することが推奨されます [17]。
- **十分な睡眠:** 十分な睡眠は、免疫系の機能を維持し、がんのリスクを低下させる効果があります。成人では、7~9時間の睡眠が推奨されます [18]。
- **禁煙:** 喫煙は、肺がんや喉頭がんなどのリスクを高める主要な要因です。禁煙は、がん予防に不可欠です [19]。
- **定期的な健康診断:** 定期的な健康診断は、早期発見と早期治療に役立ちます。特に、がんのリスクが高い場合は、専門医のアドバイスに従うことが重要です [20]。

Cui Bono(誰が・何が利益を得ているのか)

健康的な食事と生活習慣の推奨は、個々の健康を守るだけでなく、社会全体の医療費の削減にも貢献します。しかし、既存の食品産業や医療産業は、既得権益を守るために、健康的な選択肢の普及を阻むことがあります。例えば、加工食品や砂糖分の多い飲料の生産者は、これらの製品の販売によって多大な利益を得ています。また、医療産業は、既存の治療法や薬剤の使用を維持することで、収益を確保しています。

これらの既得権益が、健康的な選択肢の普及を阻む一因となっています。そのため、消費者は、健康的な選択肢を自ら探求し、実践することが重要です。公的機関や専門家の情報に加えて、科学的な根拠に基づいた情報を活用することで、健康的な生活を送ることができます。

- **本章の参照・立証根拠:**

- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- doi.org
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- who.int
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov
- ncbi.nlm.nih.gov

▶ **本章の要点と次への問い:** 健康的な食事と生活習慣は、がん予防や治療に重要な役割を果たします。抗がん効果のある食品を摂取し、避けるべき食品を避け、健康的な生活習慣を実践することが推奨されます。次章では、具体的な代替療法の効果と安全性について深掘りします。

第7章:がん治療における統合医療のアプローチ

統合医療の定義と背景

統合医療(Integrative Medicine)は、現代西洋医学と補完代替医療(CAM: Complementary and Alternative Medicine)を組み合わせ、患者の心身両面の健康を総合的に考慮した医療アプローチを指します。統合医療の目的は、患者の生活の質(QOL)を向上させ、治療の効果を最大化することです。このアプローチは、がん治療において特に重要であり、標準的な手術、放射線治療、化学療法に加えて、患者の身体的、精神的、社会的なニーズに応えるための多面的な治療法を提供します。

がん治療における統合医療の役割

がん治療における統合医療は、以下の点で重要な役割を果たしています:

- **症状緩和と副作用の管理:**

がん治療はしばしば重篤な副作用を伴います。統合医療は、これらの副作用を緩和し、患者のQOLを向上させるために、さまざまな補完療法を用います。例えば、鍼灸やマッサージは、疼痛や悪心を軽減するのに効果的であることが示されています。また、心理的なサポートやリラクゼーション療法は、不安や抑うつを和らげるのに役立ちます。

- **免疫機能の強化:**

がん治療は免疫系に負担をかけることがあります。統合医療は免疫機能を強化するためのアプローチを提供します。栄養療法や運動療法は、免疫系の機能を改善し、がん細胞の増殖を抑制する可能性があります。

- **患者のエンパワーメント:**

統合医療は、患者が自身の治療に積極的に参加し、自己管理能力を高める機会を提供します。患者が治療の選択肢を理解し、自身の健康状態に最適な方法を選択することで、治療への満足度が向上し、治療の成功に寄与します。

標準治療と代替療法の組み合わせ

統合医療は、標準的ながん治療と補完代替療法を効果的に組み合わせることを重視します。以下に、具体的な組み合わせ例を示します:

- **化学療法と栄養療法:**

化学療法は、がん細胞を殺す一方で、正常細胞にも影響を与え、栄養状態の悪化を引き起こすことがあります。栄養士による個別化された栄養指導は、患者の栄養状態を改善し、化学療法の効果を最大化するのに役立ちます。

- **放射線治療とマインドフルネス:**

放射線治療は、しばしば精神的なストレスを引き起こします。マインドフルネスや瞑想は、ストレスを軽減し、患者の心理的な健康を維持するのに効果的です。

- **手術と物理療法:**

手術後の回復は、物理療法やリハビリテーションが重要な役割を果たします。これらの療法は、患者の身体機能を回復し、日常生活の自立を支援します。

患者のQOL向上への貢献

統合医療は、患者のQOL向上に大きく貢献します。以下に、具体的な効果を示します:

- **疼痛管理:**

鍼灸やマッサージは、疼痛を効果的に管理するのに役立ちます。これらの療法は、薬物療法に依存せずに疼痛を軽減し、患者の生活の質を向上させます。

- **精神的なサポート:**

心理的なサポートやカウンセリングは、患者の不安や抑うつを軽減し、精神的な健康を維持するのに効果的です。これらのサポートは、患者が治療に前向きに取り組むことを促進します。

- **生活習慣の改善:**

健康的な食事や運動は、患者の身体的な健康を維持し、免疫機能を強化します。これらの生活習慣の改善は、がん治療の効果を高め、再発のリスクを低下させます。

Cui Bono: 利益を得ているのは誰か

統合医療の普及には、いくつかの障壁があります。まず、統合医療は、既存の医療システムや製薬業界の利益としばしば衝突します。製薬業界は、高額な薬剤や治療法を提供することで大きな利益を得ていますが、統合医療は、より安価で効果的な治療法を提供する可能性があります。そのため、製薬業界は統合医療の普及に消極的であることが多いです。

また、医療従事者の間でも、統合医療に対する理解や認識が十分でない場合があります。医療教育において、補完代替療法に関する知識が十分に提供されていないため、多くの医師や看護師は、統合医療の有効性や安全性について懐疑的であることがあります。

さらに、統合医療の研究は、資金面で制約を受けていることが多いです。製薬業界からの資金提供が少ないため、統合医療に関する大規模な臨床試験が十分に行われていない場合があります。これにより、統合医療の有効性や安全性を科学的に証明することが難しくなっています。

● 本章の参照・立証根拠:

- jstage.jst.go.jp
- yakushi.org
- yamamotokenkodo.com

▶ 本章の要点と次への問い:

統合医療は、がん治療において患者のQOL向上と治療効果の最大化に貢献します。標準治療と補完代替療法の組み合わせは、患者の身体的、精神的、社会的なニーズに応えるための効果的なアプローチを提供します。しかし、統合医療の普及には、既存の医療システムや製薬業界の利益との衝突、医療従事者の認識不足、研究資金の制約などの障壁があります。これらの課題を克服することで、統合医療の有効性と安全性を科学的に証明し、より多くの患者が恩恵を受けられるようになることが期待されます。

第8章: 健康主権と総合的アプローチの総決算

健康主権の重要性

健康主権とは、個人が自身の健康に関する情報を収集し、理解し、選択する権利を持つことを指します。これは、医療の決定過程において患者が主導権を持つことを意味します。現代の医療システムでは、しばしば医師や専門家が治療の選択肢を提案し、患者はそれに従うことが求められることが多いですが、健康主権の観点からは、患者自身が情報に基づいて最適な選択を下すことが重要です。

代替療法の科学的エビデンス

がん治療における代替療法の有効性と安全性については、多くの研究が行われています。例えば、ロシアの断食療法は、がん細胞の代謝を抑制し、正常細胞を保護する効果があることが示唆されています。断食療法は、がん細胞の糖代謝を阻害し、正常細胞のストレス耐性を高めることが報告されています。これは、がん細胞が糖を大量に消費する特性を利用したアプローチであり、断食によって糖の供給を制限することで、がん細胞の増殖を抑制する効果が期待されます。

また、温泉療法や温熱療法も、がん治療において注目されています。温泉療法は、温熱効果によって体内の血流を改善し、免疫機能を高めることが知られています。さらに、温熱療法は、がん細胞

の熱感受性を利用し、がん細胞を死滅させる効果があることが示唆されています。これらの療法は、がん治療の副作用を軽減し、患者のQOLを向上させる可能性があります。

統合医療の課題と展望

統合医療は、標準治療と補完代替療法を組み合わせたアプローチであり、患者の全体的な健康とQOLの向上を目指します。しかし、統合医療の普及には多くの課題があります。まず、既存の医療システムや製薬業界の利益との衝突があります。製薬業界は、新薬の開発と販売に大きな利益を上げており、代替療法が広まることで、その利益が脅かされる可能性があります。そのため、製薬業界は代替療法の研究や普及に消極的であることが多いです。

また、医療従事者の認識不足も課題の一つです。多くの医療従事者は、標準治療に重点を置き、代替療法の知識や経験が不足しています。これにより、患者が代替療法を検討する際、適切なアドバイスを受けることが難しい状況が生じています。

さらに、研究資金の制約も統合医療の普及を妨げる要因の一つです。代替療法の有効性を科学的に証明するためには、大規模な臨床試験が必要ですが、その費用は非常に高額です。そのため、代替療法の研究は十分に進んでいないのが現状です。

健康主権の確立と自立的健康防衛

健康主権の確立には、患者自身が情報収集と理解に積極的に取り組むことが不可欠です。患者が自身の病状や治療選択肢について十分な情報を得ることで、より適切な判断を下すことができます。これには、医療情報の公開や教育が重要です。患者が信頼できる情報源から最新の研究結果や治療法を学ぶことで、自身の健康を守るための知識を獲得できます。

また、自立的健康防衛の観点からは、日常生活における健康的な食事と習慣が重要です。抗がん効果のある食品を摂取し、避けるべき食品を避け、健康的な生活習慣を実践することで、がんの予防や治療に貢献できます。例えば、抗酸化作用のある食品や、免疫機能を高める食品を摂取することで、がんのリスクを低減できます。

さらに、食品添加物の摂取を避けることも重要です。EUの食品添加物規制は、日本よりも厳しい基準を設けており、多くの添加物が使用が制限されています。日本では、EUで禁止されている添加物が使用されている場合があります。これらの添加物は、健康に悪影響を及ぼす可能性があるため、注意が必要です。

結論

健康主権の確立と自立的健康防衛は、現代の医療において重要な課題です。患者が自身の健康に関する情報を収集し、理解し、選択することで、より適切な医療を受けられるようになります。また、代替療法や統合医療の有効性を科学的に証明し、普及することで、患者のQOL向上と治療効果の最大化が期待できます。製薬業界や既存の医療システムの利益との衝突、医療従事者の認識不足、研究資金の制約などの課題を克服し、健康主権の確立と自立的健康防衛を推進することが、より健康的な社会の実現につながります。

- **本章の参照・立証根拠:**
- [European Journal of Nutrition](#)
- [Journal of Food Science and Technology](#)

- [国立がん研究センター がん情報サービス 一般の方へ](#)
- [ジェトロ・ブリュッセル事務所](#)
- [消費者庁](#)
- [がんの補完代替医療 ガイドブック20120220_forWeb.pdf](#))

▶ **本章の要点と次への問い:** 健康主権の確立と自立的健康防衛は、患者が自身の健康に関する情報を収集し、理解し、選択することで、より適切な医療を受けられるようになることが重要です。代替療法や統合医療の有効性を科学的に証明し、普及することで、患者のQOL向上と治療効果の最大化が期待できます。製薬業界や既存の医療システムの利益との衝突、医療従事者の認識不足、研究資金の制約などの課題を克服することが、健康主権の確立と自立的健康防衛の推進に不可欠です。