

あなたといきいき ノーバピーダ

NOVA VIDA

明るい人生、楽しい人生にしましょう!

14号

特集

広がる統合医療

本誌にも長堀先生がメッセージを寄せてくださいました。長堀先生は「病院を、病気を治す場と限定せず、人生を考え、健康を守る場――『健康院』にしたい」を信条に、郷先生は「私の医療は、人々の肉体と精神の不安や恐れを小さくして安心と喜びを大きくしてあげ、それを一緒に喜び合うこと」を信条に、それぞれ講演会などを通じて、ご自身の考え方を力強く発信されています。

患者中心のより良い医療の時代へ

近年、医療の世界では、西洋医学だけに頼らず、東洋医学など様々な補完代替医療を統合することで、一人ひとりの患者に最適な「オーダーメイド医療」を提供しようという動きが、世界中で盛り上がり、日本でも活発化しています。

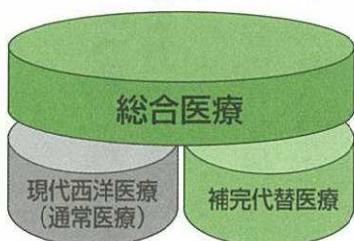
今回は、その実践者であるお二人の医師をご紹介します。

横浜の長堀優先生（横浜船員保険病院副院長・外科部長）と札幌の郷仁先生（郷外科医院理事長・院長）です。

長堀先生は「病院を、病気を治す場と限定せず、人生を考え、健康を守る場――『健康院』にしたい」を信条に、郷先生は「私の医療は、人々の肉体と精神の不

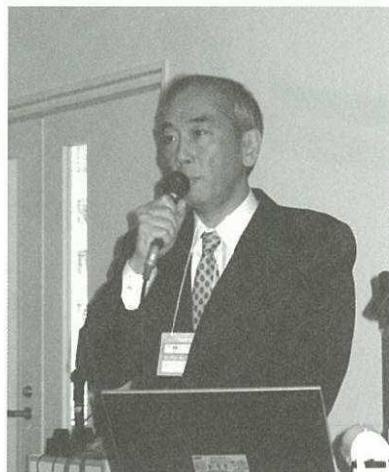
■総合医療とは

「総合医療」とは患者さんの心身と精神を総合的に考え、「現代西洋医療」と「補完代替医療」を組み合わせて行なう治療のことです。



- 「現代西洋医療」とは、通常、私たちが病院で受ける治療のことと言います。
- 「補完代替医療」とは、西洋医学を補う=「補完する」医療と、西洋医学にとって代わる=「代替する」医療のことと言います。東洋医学(漢方・鍼灸など)全般、食養生、アーユルヴェーダ、ホメオパシー、アロマテラピー、各種サプリメントなどのほか、医療・療法としてまだ認知されていない様々な療法を含みます。

心の健康が、心の力となり、 自然治癒力の源泉となる



財団法人 船舶保険会 横浜船員保険病院
副院長・外科部長

長堀 優(ながほり ゆたか)先生

昭和33年東京都生まれ。58年群馬大学医学部卒業、同年横浜市立市民病院研修医、60年横浜市立大学医学部第二外科(現・消化器腫瘍外科)に入局。平成5年ドイツ・ハノーファー医科大学に留学(ドイツ学術交流協会奨学生)、その後、横須賀共済病院外科医長、横浜市立みなど赤十字病院外科部長などを経て、平成20年より現職。日本がん治療認定医機構がん治療認定医、神奈川胃癌治療研究会世話人など。

人には「逝く力」があり 「見送る力」がある

私の病院の外科病棟には、多くのガン患者さんが入院されています。手術だけで治る患者さんもいらっしゃいますが、半分は何らかの抗ガン剤療法を必要とし、そのうち何割かは生命が脅かされる可能性のある患者さんです。

このような重篤な患者さんに対し、私は、以前は、ガン告知はしませんでした。告知をすれば患者さんは自殺してしまうと誰もが思っていたからです。だから多くの患者さんが納得しないまま手術を受け、納得しながら死んでいきました。

私は、死を敗北とは思っていません。「おくりびと」という映画がありましたが、人が亡くなることは悲しいことではあります。それが、生きてきたことに対する敬意を払い、真摯な気持ちを表明するのがお葬式の意義です。そう考えれば、当然、ご長寿の方には違った療法があり、患者さんそれぞれにふさわしい療法があると思うのです。

この患者さんにとって何が大事なのか、そ

ういったことに、医療者はもっと目を向けるべきだと思います。従来の医療は、とにかく死を避けるような療法に重きを置きすぎました。それも大事なことですが、バランスが悪かったのではないかと思っています。

長堀先生のメッセージをもっと深く知るために

にだんだん目が行くようになりました。

そして、死を見据え、受け入れてから死に臨む患者さんたちの気迫に満ちた姿に、私は眼を見開かされました。人には「逝く力」があることを、また、逝こうとする患者さんと最期の時を過ごす家族にも「見送る力」があることを、私は教えられたのです。

ストレスは、ガンの一因 考え方・生き方の転換を

長堀先生は、西洋医学の外科医としての医療と、様々な補完代替医療の特性を活かした統合医療を実践すると共に、見えない世界と言わる精神世界を含めたホリスティックな医療を実践されています。

その考え方と実践を、ひとつの信念として『見えない世界の科学が医療を変える一がんの神様 ありがとう』という本にまとめられました。多くの患者さんと真摯に向き合い、謙虚に学びながら、本誌P.1でご紹介のように『病院』から『健康院』への心境に至った熱い思いが伝わる本です。

量子力学からiPS細胞まで、難解な話もたくさん入っていますが、身近なたとえなどを使って分かりやすく解説されており、先生の考え方の根拠が理解できる内容になっています。また、AINシュタインをはじめ様々な分野の著名人の名言や、先生が接してこられた患者さん、師、友人などの珠玉の言葉が散りばめられていて、心に響きます。

長堀 優

『見えない世界の科学が医療を変える
一がんの神様 ありがとう』

長堀 優 著 定価(本体1,300円+税)
発行:でくのぼう出版

目次

- | | |
|-----|--------------------------|
| 第1章 | こころの健康を考える—病を医するは自然なり |
| 第2章 | 西洋医学は万能なのか |
| 第3章 | 量子論の説く世界観とは |
| 第4章 | こころとがんについて |
| 第5章 | こころで身体は変わる |
| 第6章 | がんの医療を考える |
| 第7章 | 東洋哲学と西洋医学が新しい医療と新しい社会を拓く |

推薦 村上 和雄 博士
(筑波大学名誉教授 遺伝子学者)
「たくさんの奇跡と感動が
ここにはある」

がんの神様 ありがとう

見えない
世界の科学が
医療を変える

自著『見えない世界の科学が医療を変え
る—がんの神様 ありがとう』で詳しく述
べていますが、ガンは低酸素と強い関係があ
りますが、ガンは低酸素と強い関係があ
りますが、ガン細胞は低酸素に強く、非常にたくま
しい生命力を有することは、実証された事
実です。

人体の中が低酸素環境になる原因の
一つが、ストレスです。強いストレスで酸素
不足になり、生存環境の悪化から逃れる
ため組織がガン化するのは極めて合理的
な反応だとれます。ストレスという心の
実です。

問題が、ガンという身体の異変にもつながっ
ているのです。

そして、ガンになることで、考え方・生き方

を変える大切さに気付く人もいます。ある
女性の肺臓ガン患者さんは、長く看病して
きたご主人を亡くしたことで自分を強く
責めていましたが、その思い込みを一つひと
つ解いていった上で手術、抗ガン剤治療を行
なった結果、一般的な術後生存期間より3
倍ほど長く命を輝かせることができまし
た。自分の気持ちを変えたことで身体が何
か変化を起こし、心から納得して前向きに
治療を受けたことが、闘病に良い経過をも
たらしたのではないでしょうか。

このような数々の体験を通じ、私はガン患
者さんが希望を持ち続けることの大切さ
を感じています。ガン細胞は自分の身体か
ら生じたものであり、本来は決して憎むべ
き相手ではないはずです。ガンを認め、ガン
があつても良いと受け入れる「受容」がとて
も重要になるのです。

そしてまた、ストレスは本来ニユートラル
なものであり、それをどう受け止めるかに
よつて普通ではネガティブと思えるストレス
もポジティブなストレスにすることができま
す。そうした考え方・生き方が病気の予防
にもつながっていくのです。心の健康によつて

大きいなる心の力が發揮され、深い癒し、そして自然治癒力が生じると、私は信じています。

アロマ、音楽、健康食品など 補完代替医療を実施して

ところで、医療現場に心のケアの必要性を一番感じているのは、患者さんのより近くでより多く接している看護師です。私の病院では、2009年11月から「麻酔導入時のアロマによる緊張緩和の試み」という院内看護研究が始まりました。術後のアンケート調査を見ると、男性にも否定的な反応はなく、良好な結果が得られています。手術前に限らず、不安で眠れない時にアロマを活用するなどの試みも続けています。また、音楽のリラクゼーションの力も大きく、歌手や楽器奏者などを呼んで院内コンサートを行なっています。

こういった試みの効果として、何よりも病院の職員の気持ちが落ち着いてきた印象を強く持っています。職員が癒されることは、患者さんの癒しにつながっていくのではないかでしょうか。

アガリクスなどの健康食品についても、患者さんご要望があれば、エビデンスがあつて安全なものを選択基準に情報の提

供に努め、使用するかどうかは、ご本人の判断に任せています。患者さんの中には、抗ガン剤療法は行なわず、自然露地栽培アガリクスなどの健康食品を摂取し、腫瘍マーカーが下がり、予想された余命よりはるかに長

りますが、患者さんの生きる力、逝く力があって、そういうことが起きるのだと思います。

クスの常識からすれば説明できない経過ではあるが元気で過ごされた方もいます。西洋医学の常識からすれば説明できない経過ではある

患者さんに望ましい 医療現場へと変わる兆し

病院には、医師、看護師のほかに数々の専門家がいて、さらにその仕事をサポートする多くの職員がいます。従来は自分の専門領域中心に仕事をし、互いに密に連絡を取り合うことがなかつたのですが、最近は、緩和ケア、栄養サポート、感染症コントロールなどの分野で多職種の職員が一堂に会して検討会や病棟回診が行なわれることも増え、お互いの仕事に対する理解が急速に深まっています。

こうした専門家が協力し合っていけば、病院の活性はもつと上がり、患者さんへのサービスの質ももつと良くなることでしょう。さらに、医療者だけでなく、アロマや鍼灸など様々な代替医療のセラピスト、そして、音楽家や画家などのアーティストなどが、患者さんを取り巻く介護の輪に加わるような環境ができれば、医療の現場も随分変わらうと感じています。

腫瘍マーカー CEAの推移(ng/ml)



郷先生に聞く

聞き手：NPO法人気血水研究会理事 元井益郎
薬剤師、N.R(栄養情報担当者)、日本抗加齢医学会認定指導士

人に備わる自然治癒力や生命力をもつと信じたい



医療法人 社団郷外科医院 理事長・院長

郷 仁(ごう めぐみ)先生

昭和33年北海道江別市生まれ。昭和60年岩手医科大学卒業、同年北海道大学病院第二外科(現・腫瘍外科)に入局。その後、帯広厚生病院、恵佑会札幌病院などの勤務を経て、平成4年郷外科医院(父の診療所)を継ぐ。静電気除去法&育成光線など多くの創智を取り込んだオリジナルな施術を実施し、簡単で分かりやすく自分自身で治す方法を、やさしい「言葉の処方箋」で伝えている。

町医者だから、じっくり 身体と心に向き合える

一統合治療を行なうようになつた経緯を教えてください。

一先生がお父様の診療所を継がれてから、ちょうど20年だそうですね。

はい。町医者として多くの人に慕われた父の姿を見て育つてきました。父は、大きな病院で外科医として経験を積みながら「も

うになり、達人たちの一挙手一投足、呼吸の仕方、歩き方、食べ方、笑い方、話し方を学び、診療に活かすようになったのです。ですし、田舎の町医者でありながら入院病床を抱え、手術もこなすなど忙しく奮闘していました。

身体の不調から病床を閉鎖して診療所にすることになりますが、他界した後、母から聞いた生前の父の言葉に、「1件手術するたびに私の寿命は縮む」と漏らしたことがあるそうです。それだけ全精魂を込めて頑張つてきた父を、私は今も尊敬しています。

一その人の自然治癒力を引き出そうということですね。

そうですね。画像や血液などの分析を中心とする現代医療の型通りのやり方では、百人百様の生き方をしている人が、どんな風にしてケガをしたのか、どうして病気になつたのか、という大事な点には到達できません。町医者の方がじっくりと人間の身体と心のことを考えることができます。患者さんと共に生きようと素直に思い、人に備わつ

る自然治癒力や抵抗力あるいは生命力といったものを、もつと信じて有効に活用すべきと思っています。

そんな迷いを紛らわしたくて辞めていた剣道を一から始め、それをきっかけにいろいろな武術の世界に親しむようになつたのですが、そこで気付かされたのが、武道の達人はちはとても健やかで元気だということ…。これこそ医療そのものではないか、と感じるよ

が、そこで気付かされたのが、武道の達人はちはとても健やかで元気だということ…。これがこそ医療そのものではないか、と感じるよ

うになり、達人たちの一挙手一投足、呼吸の仕方、歩き方、食べ方、笑い方、話し方を学び、診療に活かすようになったのです。ですし、田舎の町医者でありながら入院病床を抱え、手術もこなすなど忙しく奮闘していました。

身体の不調から病床を閉鎖して診療所にすることになりますが、他界した後、母から聞いた生前の父の言葉に、「1件手術するたびに私の寿命は縮む」と漏らしたことがあるそうです。それだけ全精魂を込めて頑張つてきた父を、私は今も尊敬しています。

一その人の自然治癒力を引き出そうとい

うことですね。画像や血液などの分析を中心とする現代医療の型通りのやり方では、百人百様の生き方をしている人が、どんな風にしてケガをしたのか、どうして病気になつたのか、という大事な点には到達できません。町医者の方がじっくりと人間の身体と心のことを考えることができます。患者さんと共に生きようと素直に思い、人に備わつ

る自然治癒力や抵抗力あるいは生命力といったものを、もつと信じて有効に活用すべきと思っています。

笑顔と感謝を大事にする 「言葉の処方箋」

一具体的に、どのような治療をされているのですか。

「深呼吸」「静電気除去」「笑顔で感謝」が私の実践の三原則です。深い充分な呼吸と静電気除去は、体内に溜まった疲労物質である酸性化したものを、還元化するためです。酸性化した体内は、電気生理学的に言えばプラスの静電気が溜まり、マイナス電子が不足している状態です。そこでタップイング(軽くたたいたり、さすつたりする)などによりマイナス電子を発生させ、生体電流の流れを改善させます。これは、武術に始まり、電気生理学、物理学、生化学などを学んできた私独自の処方です。根拠やデータも大切ですが、私は研究者ではなく実践家ですので、臨床で起こった現象として症状が緩和し、自己治癒力で治っていく様子を目撃当たりにした結果を重んじています。

一三つ目の「笑顔で感謝」は、心の持ちようが大事だということですね。

その通りです。私は、患者さんや講演でお会いする方々に、笑顔で感謝する大切さを短い言葉で綴った「言葉の処方箋」をお伝えしています。笑顔でいると、リラックスし

て周りの空気も和みます。笑顔や笑いが免疫力を高めることは、医学的にも明らかにされていることです。

また、感謝の言葉「ありがたい」は、「有り難い(有るのが難しい)」と書きます。この膨大な宇宙に地球があり、その地球上で私たちが生きている確率はあり得ないほど小さく、命があるということはとても「有り難い」ことなのです。そう考えると、今生きていることに思わず感謝の心が沸いてきます。そして、お互にその大切な命を楽しくイキイキと上手に育んでいきましょう、と皆さんにお伝えしています。

自律神経に威力を 発揮するアガリクス

一先ほどの三原則をもとに、

先生は自然露地栽培アガリ

クスなどのサプリメントも利

用されています。

ちょうど免疫系にアプロ



飲んでみた結果、迷わず自然露地栽培アガリクスを活用させていただこうと決めました。人工的なハウス栽培でない点や、余計な加工、混ぜものがなく「自然」にこだわってからでしょうか、自分の身体が喜んでいるのを感じましたし、その場にいたスタッフや仲間たちも他との違いを感じてくれました。

実は、有名大学や分析機関から自然露地栽培アガリクスについて様々な発表がされていました。その後に知らされたんです(笑)。一自然露地栽培アガリクスによる改善例をお聞かせください。

例えば、ある末期ガン患者さんは、私の診療所に来た時、本当にネガティブで悲壮な顔つきでした。結局4カ月後に亡くなりましたが、自然露地栽培アガリクスを飲む前後を比較すると、飲んだ後は、明らかに顔色や目の力、笑顔が良くなっています。また、過度のストレスによるパニック障害の患者さんは、飲んで1週間後に「もう大丈夫です！」と目からウロコが落ちたかのように変化しました。改善の要因は、私の治療効果だけでなく、自然露地栽培アガリクスとの相乗効果が間違いない働いたのではないでしょう。

一実は、私たち気血水研究会と東京大学の共同研究で、自然露地栽培アガリクスが

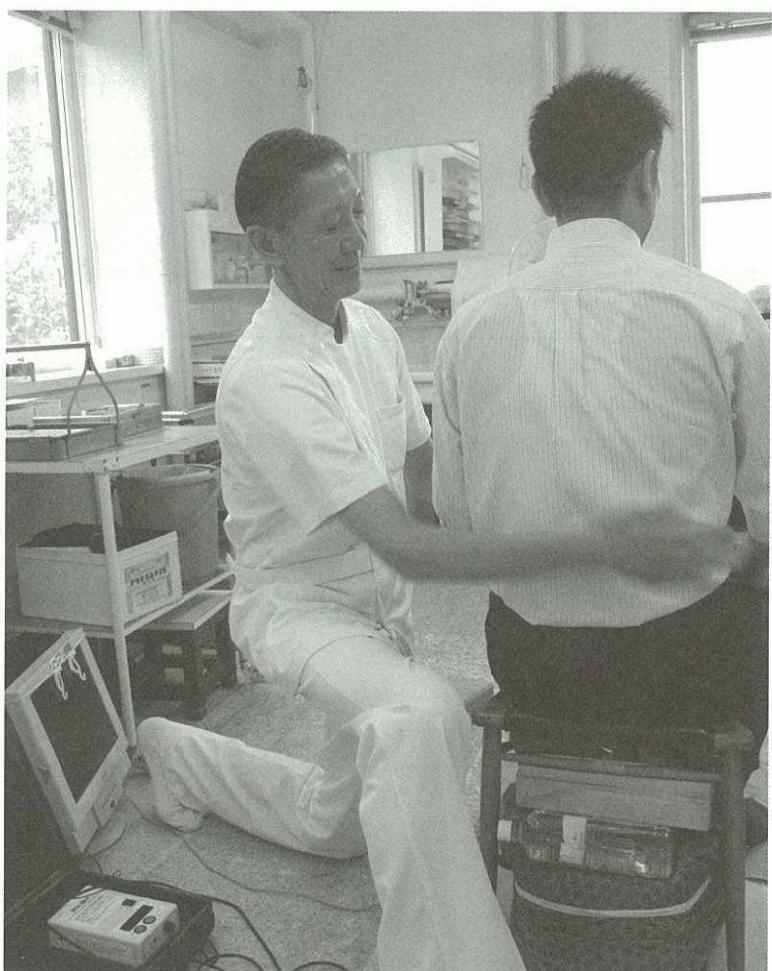
自律神経に働き、血圧・心拍数を調整することなどを明らかにしたところなんですね。

それは素晴らしいことですね。自然露地栽培アガリクスの本当の威力は自律神経や気分に対して強烈に發揮され、その結果、ガンの症状が改善することもあるでしょうし、たとえ惜しくも亡くなってしまったとしても、最後まで家族と笑顔で会話して旅立ちお手伝いをしてくれるのかな、と感じているところです。自然露地栽培アガリクスの総合力が、頭痛や肩こりなど様々な不調、病気に有効であり、どの順番で改善されるかは各人各様に違う。私は患者さんの喜びの声からそういうことを学び、感じとっています。

西洋医学は否定できないしかし、全てではない

—今の医療制度の中では、抗ガン剤のダメージで医師に見放された患者さんがサプリメントなどで元気になると、また抗ガン剤を投与され、亡くなってしまうケースが多くあり、「ご家族は悲しく悔しい思いをされています。

私もやりきれない思いがあります。が、西洋医学中心の対症療法が当たり前になつて



▲施術する郷先生。「大丈夫だ!」「これでいいのだ!」「ああ、良かつた。ありがとう」も、先生が大切にする言葉。外来に訪れ、「あと3ヶ月と宣告されました」と落ち込む末期ガンの患者さんに対しても、先生は「大丈夫だ!」と声をかけ、その患者さんと共に生きるという。

いる現状を認めた上で、それに従う生き方もあります。西洋医学を否定するのではなく、それだけでなく他にも方法はあるということで、いわゆる統合医療に医療関係者がもつと着目し、みんなで上手にコーディネートしていく時代が来つつあると考えています。

—そういう輪が広がっていくと、日本の医療は相当良くなると思います。

そうですね。西洋医学一辺倒の世界から

期待しております。私たちも皆さんにご納得いただけるデータを出せるよう努力してまいります。今日は本当にありがとうございました。

町医者に転身した私の20年間は、そういうことを考え、目指し、試行錯誤しながら歩いた道のりです。これからは、今まで実践してきたことをどのように現代科学の用語で話し、根拠のある医療に結び付けられるのか、懸命に摸索していくがなければならないと思っています。

事務局からお知らせ

気血水研究会理事長

天野暁(劉影)先生の新しい本が発行されました。

ちみびょう

『HAPPYエイジング—今こそ、治・未病』

著者:天野 暁(医学博士、東京大学 食の安全研究センター 特任教授)

発行:万葉舎

定価:(本体1,400円+税)

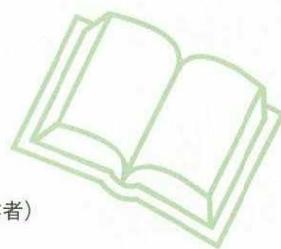
この新刊は、天野先生が「治・未病」と「ハッピーエイジング」というテーマのもと、「現代社会に生きる人々の幸せを考える一助にしていただきたい」という思いを込めてまとめたものです。

世界に活躍の場をお持ちの方々との対談や貴重な寄稿が掲載されるとともに、「治・未病」という文化や東洋医学の根本である陰陽説の要点、また、その実践へのヒントなどが分かりやすく紹介されています。さらには、天野先生が日常の中でふと感じたことを綴った感慨深いコラムなども盛り込まれています。

幸せな人生を考える上での示唆に富むばかりでなく、写真や挿絵などビジュアル面でも工夫されているため、楽しく読み進んでいける本です。ハッピーエイジングへの誘いの書として、ぜひお役立てください。



- プロローグ 「黄金のとき」
- パートI 「輝くいのち」を探訪 <天野暁のウルトラ対談>
 - 黒岩祐治氏(神奈川県知事) / 三木谷浩史氏(楽天株式会社代表取締役会長兼社長) / 三浦雄一郎氏(冒険家・プロスキーヤー)
- パートII 「治・未病」という文化
 - ①よろこびの黄金期(いのちの四季の流れ) / 「薬食茶湯一体論」の効用
 - ②「天人合一」(陰陽と五行 / バランスを整える「気」)
- パートIII ハッピーエイジングの原点は夢
 - ①幸せのライフスタイル(くらしを見直す五つのポイント)
 - ②HAPPYの効果(幸せは連鎖する / 心とコミュニケーション)
- <特別寄稿>イチロー・カワチ氏(ハーバード大学教授) / 大竹美喜氏(アフラック創業者)
- エピローグ 「未病とHAPPYエイジング」



天野暁(劉影)先生のプロフィール

NPO法人 気血水研究会の理事長で、未病医学研究センター代表の天野暁(劉影)先生は、漢方医学、未病医学、統合医療を専門とする未病研究の第一人者です。WHO試験合格により1984年に来日。以来、未病医学の教育、研究ならびに普及活動に従事し、高い評価を得ています。

現在、東京大学食の安全研究センター特任教授として、東洋医学思想をベースにした「フーズサイエンスとFoods as Medicine(医食同源)」の研究を行っています。また、2013年7月よりハーバード大学公衆衛生大学院のイチロー・カワチ教授主宰 Society & Health Labの首席研究員として日米未病研究チームで指導的役割を担い、国内のみならず海外でも未病の普及を図るために調査・研究を行なっています。