

クリニックレター 2024年8月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック
TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

癌と漢方・食事・運動

6年前から年に一度、七夕の時期に「超越漢方勉強会」という勉強会を開催しています。「世代」や「時代」や「流派」(漢方にはいくつもの流派が存在します)を超えた新しい時代の漢方を語る、という意味を込めて名付けた勉強会で、今年メインゲストに千葉大学の早崎能郎先生をお招きして「癌の漢方治療：天然薬剤の新たな可能性」というテーマでお話をいただきました。早崎先生は1997年に東大医学部を卒業されたあとに漢方を志し、2006年からは中国の北京中医薬大学に留学されて、現在は千葉大学病院和漢診療科の科長をされている俊才で私とも旧知の間柄ですが、今回は久しぶりにお会いしてたくさんのお話を聞かせていただきました。以下、当日のお話と私の見解も少し交えながら、箇条書きにしてみたいと思います。

① これまでの日本漢方では、癌に対する補助的な治療法として、「補中益気湯(ホチュウキキトウ)」「十全大補湯(ジュウテンダホトウ)など、いわゆる「体力強化」の方剤が、癌治療時における免疫力増強や化学療法あるいは放射線治療の際の副作用軽減などの目的で用いられてきており、それなりにエビデンスも作られている。しかし、漢方の専門家がきちんと弁証論治(漢方医学的診察法により患者さんの病態を把握しそれぞれに応じた治療をおこなうこと)をして患者さんに最も合う方剤を決定し、さらに**抗癌生薬**(→後記)を併用することにより、積極的な延命効果を期待することができる。

② これまで、効果が得られた癌腫は、肺癌、大腸癌、胃癌、肝癌、前立腺癌などであるが、最近では、難治とされている膵臓癌に対しても、有効な効果が得られている。

③ **抗癌生薬**としてよく用いられるものは

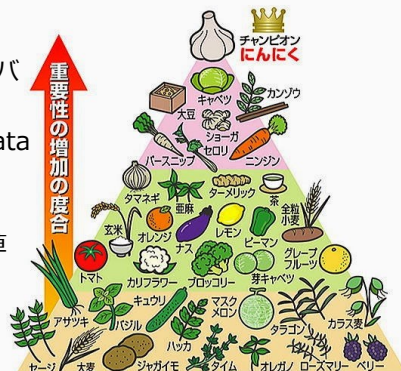
a) **白花蛇舌草(ヒャクカシヤゼツソウ)**: アカネ科フタバムグラの全草

b) **半枝蓮(ハンシレン)**: シソ科の Scutellaria barbata D. Don の全草

c) **竜葵(リウキ)**: ナス科イヌホオズキの全草

d) **仙鶴草(センカクワ)**: バラ科キンミズヒキの全草など。

*但し、これらの抗癌生薬は日本ではすべて保険適応外であるため、自費で購入していただく必要があります。



アメリカ国立癌研究所が発表したがん予防効果のある食べ物

生薬の種類や使用量によって費用は異なりますが、おおよそ月に1~2万円前後のご負担になります(西本)

④ **癌予防の食べ物**として代表的なものは野菜・果物・ω3脂肪酸など。

おもて面の図は、デザイナーフーズ計画という、1990年代にアメリカ国立癌研究所(NCI)が2000万ドルの予算で癌を予防するためにフィトケミカルを特定して加工食品に加える目的で開始された研究の中で、癌予防に有効性のあると考えられる野菜類40種類ほどを表にしたものですが、頂点にあるのがニンニク、次にキャベツ、大豆、生姜などが続きます。一方、食べてはいけないものは、加工肉(ソーセージ・ハムなど)や焦げた肉類、食品添加物と言われています。

ただ、それでは「菜食主義」が一番いいのか、というところは言い切れず、子宮頸癌は菜食主義者に多いという研究もあり、結局のところ、「バランスの取れた食事が一番よい」といってよいかと考えます。

⑤ **肥満・喫煙は絶対にXX お酒も基本的にX (これは書きたくなかった!!)**

⑥ **運動はすべてのがんに対して抑制的に働くことが知られている。**

→ 特に、**筋トレ・ストレッチがおすすめです。!!**

診察日変更及び休診のお知らせ

変更

浅井淑子医師 8月22日(木)午後 → 8月29日(木)午後
8月24日(土) → 8月31日(土)

休診

西本院長 8月20日(火曜)午後診~8月27日(火曜)

*8月23日(金)藤田昌弘医師、8月26日(月)山本修平医師の診察は従来通りの日程で行います。

ご予約はWEB予約が便利です!

■携帯・パソコンからの診察予約が簡単になりました。右のQRコードを読み取っていただき、CLINICS電子カルテ予約用アプリをダウンロードしてご利用ください。

また、CLINICSのアカウントを取得してCLINICS会員になりますと、検査結果など様々なデータを患者様とクリニックとで共有することが可能です。

■猛暑のなか、来院が困難な方は通院時間ゼロ、待ち時間も少ないオンライン診療を是非ご利用ください。

■キャッシュレス決済もご利用いただけます

窓口でのお支払いに、クレジットカード、交通系カードなどの電子マネーやPayPayなどのコード決済をご利用いただけるようになりました。

