

FINE通信

今年のテーマ：癌の「勉強」

新潟大学名誉教授・安保徹先生の話から②

☆抗がん剤とは？

- 抗がん剤は、「低酸素」「低体温」「高血糖」をもたらします。この3つは、発ガンの内部環境そのものです。
抗がん剤治療によって、ますますそれら3条件に拍車をかけます。これではガンが治るはずがありません。
- ガンの人々の内部環境は、ミトコンドリアが少なく「低酸素」「低体温」です。逆の環境を与えれば、ガンは自然退縮していきます。ミトコンドリアが働きやすい環境をつくれればよいのです。

☆では、具体的に何を心掛ければ良いのでしょうか？

- ・食事の内容や、量を変えたり（季節の野菜を摂る、腹7分目～6分目を心掛ける）
 - ・早寝を心がけたり（必要な睡眠時間を確保するためには何時に寝るかが重要）
 - ・運動を始めたり（現代人に足りていない第1位が運動です）
 - ・体を温めたり（毎日湯船に浸かるのが効果的です）
つまり、一般的な健康生活を送るということです。
-
- 体を温めることによって、ミトコンドリアが活性化します
 - 免疫力を高めるために、一番てっとり早い方法が、「入浴」です。ぬるめの湯に、ゆっくり入るのが効果的です。
 - 熱い湯に入ると、交感神経が刺激されてしまいます。
交感神経が緊張すると、血管が収縮し血流が悪化します。
 - 体温+4度C、少しぬるめと感じるくらいが、副交感神経が活発になり、免疫力が高まります。
 - 具体的には、40度から41度くらいのお風呂に10分から30分ついているくらいです。

