

## こうけん! ツツ! シ

### がん治療後のケア

Q がん治療(抗がん剤、手術)が終わり、定期検診で外来通院していますが、再発や転移が心配です。

A がんはどのように発病するのでしょうか。私たちの体は60兆個もの細胞から成り立っています、それらの細胞は常に新

います。

がん細胞が体内で発生すると、免疫細胞がそのがん細胞を見つけ、死滅させています。私たちががんにならないで元気でいられるのは、免疫があるからです。しかし免疫が低下した状態(食生活の乱れ、無理した生活、心身のストレス、悩みなど)では、免疫細胞の働きが弱まり、発生

は、体力低下に加え、免疫力も低下しています。これは抗がん剤などの強い作用により、正常細胞までも大きくダメージを受けるからです。がん治療が終わったときこそ、積極的に自己免疫力を上げることが大事です。がん細胞が残っていたとしても、増殖してこないように、自分の免疫力(自然治療力)によって死滅さ

を改めることであり、免疫力を整えます。次に、体の環境を整えること、すなわち食生活の見直しが必要です。バランスのとれた食事を心がけ、不足分はサプリメントなどで補うようにします。また、最近の研究では体内での有害重金属の蓄積や、活性酸素の増加による身体的な影響も無視できません。体内

けです。

以上のように、がん治療が終わった方は、定期検診を上げますが、元の環境を整えてください。

じ生活に戻るのでなく、積極的に免疫(自然治療力)を上げるために、体と心の環境を整えてください。

# 心身整え免疫力アップ

しい細胞に生まれ変わっています。ところが、そのすべてが正常細胞に変わっているのではなく、1日に数千個の異常細胞(がん細胞)も発生していると言われている

したがん細胞は分裂を始めます。このように発がんには免疫が大きくかかわっています。抗がん剤や放射線などのがん治療を受けたあと

せる体力をつけることで

浄化法(デトックス)や酸化物質などを積極的にとることをお勧めします。がんの患者さんは不安や悩みを一人で抱え込んでいます。家族や友人、主治医などに不安や悩みを吐露することにより、心が落ち着き、自らの考えが整い、前向きになります。自己免疫力を上げるといことは、病気に向き合い、積極的に生きるということです。その姿勢が免疫力を高めるわ

平田 章二氏  
内科がんウィレッジ札幌

平田 章二氏

東京医科大学大顎顔面外科、ドイツケルン大医学部留学、札幌医大口腔外科などを経て2003年、札幌市白石区南郷通7に開院(12月から札幌市清田区平岡3の6に移転)。

た原因を改めることです。

価値観や考え方を整えることは難しいと思いがちですが、今まで不規則だった食事や、無理していた生活を見直してみよう。肉体的・精神的ストレスを緩和することは、体と心の環境