

## 私の選んだメラノーマ治療法

2005/11/27 更新

記: gfish



e-クリニック<<http://e-clinic.on.arena.ne.jp/>>のアドバイスをベースに、次の基本方針で治療を選択。

- 食事療法、人参ジュース、ウォーキング、ふくらはぎマッサージ等、費用の掛からないものは全て積極的に取り入れる。
- サプリメント等、若干費用が掛かるが体に良い物は、基本的に取り入れるが、様子を見て、いずれ取捨選択する。
- 抗癌剤治療は効果のある間は受けるが、効果がなくなってきたら止める。
- 刺絡療法、活性化自己リンパ球療法等、費用が掛かる治療は、免疫力の底上げを図るため、初期の間のみ実施する。

### 1. 自宅で日常実施する項目

#### 1.1. 食事療法

##### 1.1.1. 基本方針

- 毎日の食の基本は、無精白の穀類(玄米、雑穀、全粒小麦など)、豆類(大豆、小豆など)、野菜、海藻、キノコ類、果物に限定して組み立てる。(デザイナーフーズ<[http://www.kokufun.co.jp/designer\\_foods.html](http://www.kokufun.co.jp/designer_foods.html)>参照)
- 高脂肪、高動物性タンパク食、揚げ物やてんぷらは、1週間に1回を限度とする。
- 小魚、小エビなど、命を丸ごと食べられるものは、積極的に取り入れる。
- 食用油は原則オリーブ油かエゴマ油とし、極力加熱は避ける。
- 酢、黒酢、唐辛子、ニンニク、ハーブ、ターメリック(カレー)などを使って味付けし、極力減塩に努める。
- 1週間に6日以上は上記基本原則を守り、残り1日だけは少し緩和する。

##### 1.1.2. 主食

###### 1.1.2.1. 玄米

玄米は普通の電気釜で炊くとポリポリになってとても食べられないので、必ず圧力釜で炊きます。(最近は圧力が掛けられる電機釜もあるようです)



また、炊く前には少なくとも2時間以上水に浸しておきます。

小豆、ひじきなどを入れて炊くと更においしくなります。特に、小豆ご飯は自然の甘みがあり、おかずなしでも食べられそうです。



### 1.1.2.2. 全粒粉小麦

- 1) 全粒粉小麦 (<[http://www.okashi-web.com/zenryu/a\\_1.html](http://www.okashi-web.com/zenryu/a_1.html)>参照)

全粒粉小麦はお米の玄米のようなもので、外皮を取った小麦を表皮も胚芽も含めて丸ごと挽いているので、精製された小麦粉よりも食物繊維やビタミン、ミネラル、麦の風味もたっぷり含まれています。小麦の栄養丸ごとですから、体にいいことがいっぱい。

ちなみに、私の週に一度の楽しみである「お好み焼き」も、この全粒粉小麦を使っており、精製された小麦粉よりもむしろ味わいがあって、おいしいです。



- 2) 全粒粉パン

全粒粉小麦で作るこのパンは色が玄(くろ)くて見掛けはよくありませんが、栄養素に富み血糖値を上げ難いので身体にはとても優しいものです。

そのままでも味わい深いのですが、私はメープルシロップ、または、エクストラバージンオリーブオイルを掛けて食べています。

こうすれば、更においしく頂けます。

- 3) 全粒粉スパゲッティ、パスタ

これも全粒粉小麦で作られたもので、ちょっと茶色っぽい小さな粒々がありますが、味は普通のものと同じに変わりないようです。ニンニクとオリーブオイルをたっぷり効かせ、アサリ、エビなどの魚介類やキノコを入れるとおいしく食べられます。



### 1.1.2.3. 全そば

そば粉100%の全そばは、そばの栄養素をそのまま丸ごと含んでいる上に、コシが強いのが特徴で味わい深い。トコロやキノコ、玉ねぎ、ねぎなどの野菜をたっぷり入れ、唐辛子をパラパラと振りかけて食べます。



### **1.1.3. 副食**

#### **1.1.3.1. 豆類**

大豆、小豆、黒豆等の豆類は、玄米と同様、それ自体が、命を育むために必要な栄養素を全て含んでいるため、体にもとても良い食べ物です。良質なたんぱく質を含むものが多く、ビタミンB群、食物繊維もとりやすい。サポニン、レシチンなどを含むものもあります。

特に、大豆はデザイナーフーズでも最上位のランクに入っている優等生で、これを原料とする豆腐、豆乳なども、とても体に良い食べ物です。

<http://www.ezaki-glico.net/daizu/nutrition.html>

私は、抗癌剤治療の入院時は、栄養士さんをお願いして、肉の代わりに豆腐を、牛乳の代わりに豆乳を出して頂くようにしていました。

#### **1.1.3.2. 野菜類、果物類**

にんにく、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト、ブロッコリー、セロリ、オレンジ、レモン、グレープフルーツ等の野菜類、果物類もデザイナーフーズの上位にランクされており、植物に大量に含まれるファイトケミカル（植物性化学物質）にはガン抑制作用が強く、まさに「天然の抗ガン剤」といえます。

<http://www.stg21.com/x/s/1/13.html>

#### **1.1.3.3. キノコ類**

アガリクス、メシマコブ、サルノコシカケ等のキノコ類の抗がん作用は医学的にも裏付けられているが、これらに限らず、普通に売っているシイタケやシメジでも強い抗がん作用がある。

何も高いお金を払って、サプリメントとしての少量のキノコを摂取しなくても、普通のキノコをおかずとして大量に食べることで十分に目的を達成できます。

<http://www.ookinaki.com/cancer/ikegawa.html>

#### **1.1.3.4. 海藻類**

海藻は野菜に比べてミネラルやビタミンが豊富で低カロリー。また、ツルアラメやワカメ、昆布、ヒジキなど褐藻類(褐色の海藻)のぬめり成分の中に含まれる「フコイダン」と呼ばれる成分が最近注目を集めており、ピロリ菌から胃や十二指腸緒を守る働きや、抗がん作用があるともいわれている。また、ワカメや昆布、アラメに多いアルギン酸は高血圧を改善し、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールの減少を防ぐという働きがある。

<http://www.fucoidanya.com/fukoidan%20te%20nani.html>

#### **1.1.3.5. 魚貝類**

アジなどほとんどの魚は8種類の必須アミノ酸量、バランスともに標準以上を満たしており、アミノ酸スコア：100（栄養価の尺度）といわれるタンパク質が豊富で、肉や大豆に劣らないほど優れたタンパク源だといわれています。

小魚、小エビなど、骨や内臓も含め丸ごと食べられるものは、その命を保持するために必要な栄養素を全て含んでおり、肉に代わるタンパク源として貴重な食物である。

<http://www31.ocn.ne.jp/~siogamamaguro/sakana.html>

## 1.1.4. 調味料、油

### 1.1.4.1. 塩分

塩分の多い食事はがんのリスクを高めるだけでなく心疾患を引き起こします。無塩にするには及ばないが、酢、黒酢、唐辛子、ニンニク、ハーブ、ターメリック（カレー）などを使って味付けし、極力減塩に努める。

また、塩を使う場合は、精製されていない藻塩とし、食べる直前に直接パラパラっと掛けることで、少ない量でも、割合辛味を感じることができます。

### 1.1.4.2. 食用油

動物性の脂肪はがんのリスクを高めるため、食用油としては原則オリーブ油かエゴマ油とし、極力加熱は避ける。

### 1.1.4.3. 糖分

糖分の摂りすぎも、がんだけでなく、糖尿病など様々な病気を誘発する基となるため、極力控えます。砂糖を使う場合は、やはり精製されていない黒砂糖を使います。砂糖には生成段階でいろいろあって、あまり生成されていないものほど、原料のビタミンやミネラル分の損失が少ないといわれています。

上白糖よりは黒砂糖、というように、生成されていないものほど、風味やコクが強くなります。つまり、少量でも深い甘味を与えてくれます。

## 1.1.5. 人参ジュース

### 1.1.5.1. 基本方針

- 1) 1日2リットル以上飲むことを目標とする。（生ジュースにこだわるよりも、大量に飲むことが重要）
- 2) 起きている間、約1時間おきに約200CCずつ飲む。（あまり厳密に守る必要はないので、適当に調整する）
- 3) 毎回生ジュースを絞って作るのが理想ではあるが、これはとても大変で続かないので、朝、夕の食事の時のみ、食事の支度のついでに生ジュースを作る。
- 4) その他の時間は市販の人参ジュースで代用する。

### 1.1.5.2. 生ジュース

- 1) ミキサーではなく、低速回転ジュースーを使用する。ミキサーや普通のジュースーでは、せっかくの栄養分が破壊されてしまうそうで、私はe-クリニック幹旋による低速回転ジュースーを購入しました。



- 2) 人参約600g(大きさにより3~6本)に対し、りんご半分、レモン1/4を加える。人参にはビタミンC破壊酵素が含まれるようで、これを抑えるためにもレモンを加える必要があるようです。
- 3) 以上で、大量のカスを排出すると共に、コップ約2杯分のジュースができます。これでも若干繊維が残りますが、結構おいしく頂けます。



- 4) 蛇足ですが、人参は産地により味が全然違って来るようです。私の経験ではどちらかと言うと、南(長崎)の方が、北(青森、北海道)に比べて甘みが多くて飲み易いようです。  
最近是中国産が安く出ているようですが、はっきり言ってまずかったです。

#### 1.1.5.3. 市販人参ジュース

100%ジュースとうたっているもので代用する。(殆どの場合、レモンや蜂蜜が加えられているが、問題なし)  
ちなみに私は、CO-OPの「キャロット100」と言う930g入りのペットボトルを愛飲しています。



## 1.1.6. その他

### 1.1.6.1. メープルシロップ

この天然甘味料は、低糖質、低カロリーでありながら低糖質、低カロリーですからダイエットに最適です。しかも、現代人に必要なミネラル(カリウム、カルシウム)をたっぷり含んでいます。しかし、砂糖とちがって、インシュリン過多にならない素晴らしい甘味料です。私は、全粒粉パンにバター代わりにちょっと掛けて食べています。



### 1.1.6.2. ごま

ごまは仏教と共に渡来したと言われてるように、肉食を禁じていた僧侶達の栄養源として伝えられ、栄養価は高くさまざまな料理に使われ、奈良時代にはごま油も使うようになりました。

全体の半分以上は脂質ですが、その構成はリノレイ酸、リノール酸、オレイン酸などの不飽和脂肪酸で血中コレステロールを下げて動脈硬化の予防に効果的です。

ストレスやイライラを静めるのに有効なリノール酸、老化防止や白髪予防に効果のあるビタミンEも含み、料理の味を美味しくゴマさせる？素晴らしい健康食品です。料理にも使いますが、私は食事の合間に煎りゴマを大匙に取り、そのままバリバリ食べています。これが結構おいしいですよ。



## 1.2. ウォーキング

「人は、自分の口から食べて、自分の足で立って歩けるうちは死なない」と良く言われています。万歩計を付けて、1日に6000歩、時間にして1時間以上は歩く必要があります。

日中の日差しが強いときは避け、朝の空気がすがすがしい時と、夕方日が沈む直前頃に歩くようにしています。

ウォーキングによりふくらはぎの筋肉が適度に収縮されるため、次項のふくらはぎマッサージと同様全身の血流がスムーズになると同時に、リンパの流れも良くなり、効率良く免疫力を高めることとなります。

## 1.3. ふくらはぎマッサージ

ふくらはぎは第2の心臓と言われているように、大量の血液が常時溜まった状態になっています。しかも、ふくらはぎは常に体の下側にあるため、たいていの場合流れが滞りがちになっています。この溜まった血液をマッサージにより心臓に戻してやると、全身の血流がスムーズになる。

- 1) ふくらはぎの外側が上を向くように床に腰を下ろして、ふくらはぎ外側の筋肉の骨の際沿いを、くるぶしから膝に向かって押していく。膝まで達したらくるぶしに戻り、これを3回繰り返す。



- 2) ふくらはぎの内側が上を向くように座り変え、1)と同じ要領で、ふくらはぎの真ん中（後ろ側）を足首から膝に向かって押していく。膝まで達したら足首に戻り、これを3回繰り返す。



- 3) 2)と同じ要領で、ふくらはぎ内側の筋肉の骨の際沿いを、くるぶしから膝に向かって押していく。膝まで達したらくるぶしに戻り、これを3回繰り返す。



- 4) アキレス腱から、ふくらはぎの1/3くらいまでの範囲をつまむようにしてよくもみほぐす。
- 5) 4)の要領で反対の足もよくもみほぐす。



- 6) 壁に両手を付いて、片方の足を後ろに引いて立ち、引いた足のアキレス腱を約10秒程度ゆっくり伸ばす。
- 7) 6)の要領で反対の足のアキレス腱もゆっくり伸ばして終了。



#### 1.4. 爪もみ療法

交感神経をリラックスさせて副交感神経を優位にさせることができ、結果的にリンパ球の増加と血流の改善が期待でき、免疫力を増強させることができます。

- 1) 爪の生え際の角（生え際から2mm位のところ）に反対側の親指と人差し指の爪を立てて、刺激する。（離れた後爪の後が残る位、強く立てる）
- 2) 両手の小指、中指、人差し指、親指を刺激する（薬指は刺激しない）  
刺激する時間は、親指のみ約20秒、他の指は約10秒とする。



- 3) 両足の小指、中指、人差し指、親指についても同じ要領で爪を立てて刺激する。



## 1.5. 腹式呼吸

- 1) 鼻からゆっくり息を吸いながら下腹を大きく膨らませ、吸いきったところで2～3秒間息を止める。
- 2) 今度は口からゆっくり吐きながら下腹をへこませる。
- 3) 1)、2)を10～20回程度繰り返す(時間により適宜調整)。
- 4) 朝の起きがけは、ベッドで仰向けのままで行う。
- 5) 夕方散歩の途中は、適当な所に腰掛けて行う。

## 1.6. ベースサプリメント

もともと体内にあるものですが、損なわれた復元力を元に戻すためには、しばらく(めやすは向こう3年間・・・再発や転移の心配がなくなるまで)補っていく必要のあるものです。

### 1.6.1. 錠剤

e-クリニック斡旋で、天然素材使用の下記4種類を摂取している。

右の写真は、左からビタミンC、ビタミンE、マルチビタミン、コエンザイムQ10で、画面上側に並んでいるのが容器、下側に並んでいるのが中身の錠剤である。

#### 1) ビタミンC

強い抗酸化作用を示すとともに、リンパ球を強化する働きがあります。

品名：MVP - ビタミンC - 1000

販売者：株式会社ネイチャーラボ

服用：昼食後1、夕食後1

#### 2) ビタミンE

細胞膜の酸化を強力に阻止し、ビタミンCと、相乗効果で強力な抗酸化作用を発揮します。

品名：MVP - ビタミンE

販売者：株式会社ネイチャーラボ

服用：夕食後1

#### 3) マルチビタミン

基本中の基本、体内の酵素活性を強化するのに不可欠な栄養素です。

品名：CNCR - Support

輸入者：日本ダグラスラボラトリー

服用：昼食後2、夕食後2

#### 4) コエンザイムQ10

リンパ球の機能を高めます。また単独でも強力な抗酸化作用を発揮しますが、ビタミンE、ビタミンC、セレンウム、リポ酸と協同で、より強い抗酸化作用を示します。

品名：CoQmelt

輸入者：日本ダグラスラボラトリー

服用：夕食後1



## 1.6.2. 超ミネラル水

- 1) 神源水 (<<http://www.1well.net/>>参照)

e-クリニックを見つける以前にネット上で見つけたもので、駄目元覚悟で始めたものがあるが、e-クリニックでも現在推奨されており、どうやら体に合っているようで、今でも続けている。

## 1.7. 漢方薬摂取

- 1) 十全大補湯 (じゅうぜんたいほう)

免疫担当細胞 (NK 細胞、マクロファージ) の活性を高めると同時に、抗がん剤の副作用を軽減するため、当分の間服用することとした。

( 9 / 9 ( 金 ) に切れたので、そのまま摂取を停止した )

## 2. 抗癌剤治療

大学病院では「治療法はこれしかない」、「初めは効いてもいずれ効かなくなる」、と言われ、しかもこの治療を行っても、過去のデータから行くとその生存率は、

- 7ヶ月生存率：50%
- 5年生存率：10%
- 10年生存率：0%

と、絶望的なことを言われ、奈落の底に落とされてしまった。主治医はもちろん、教授にも「この治療では、いずれ死ぬことが判っているのに、何故他の治療をしてくれないのか」と迫ったが、「他の治療法はありませんが、最善を尽くすので、頑張ってください」とクールに言われてしまった。

副作用で免疫力が低下することも考え、この治療を受けるべきかどうか迷ったが、e-クリニック医師の「効果がある間は受けるべき」との力強いアドバイスに従い、受けることにしたものである。

- 1) 1クール5回を約1.5～2ヶ月間隔で行う。
- 2) 基本的に1回5日間の入院で、点滴により投与する。
- 3) 5日間の点滴の内訳は、

内容	単位	日程				
		1	2	3	4	5
ダカルバジン注(100mg)	瓶	2	2	2	2	2
オンコピン注射用(1mg)	瓶	1				
ニドラン(50mg)	瓶		1		1	
インターフェロン(300万IU)	瓶	1	1	1	1	1
生理食塩液(100mL)	瓶	2	2	2	2	2
T3 ソリターT3号(200mL)	瓶	1	1	1	1	1
強力ネオミノファーゲンシー(20mL)	A	1	1	1	1	1
カイトリル注射液(3mg/3mL)	A	1	1	1	1	1

写真は右から生理食塩水、インターフェロン、ソリターT3号。  
これ以外の薬品は、注射器により点滴チューブ途中から注入する。



- 4) 1回目の治療のみ5日間の点滴の後、5日間インターフェロン、生理食塩液、T3 ソリターT3号、カイトリル注射液のみの点滴を追加で行った。
- 5) 1クール終了後は定期的に検査を行いながら、暫く様子を見る。

### 3. 刺絡療法(自律神経免疫療法)、脳幹療法

e-クリニックの紹介で、山口県周南市の「海風診療所」<<http://www.umi-kaze.com/naiyou/sigaku.htm>>で受けているもので、こちらの院長の沼田先生はe-クリニックのメンバー医師でもあり、治療以外にも、様々なアドバイスや有益情報を頂けます。

診療所もスタッフも明るい雰囲気、ある種の癒し空間の雰囲気を感じるところです。

費用は、自律神経免疫療法、脳幹療法合わせて、1回7000円ですみます。

#### 3.1. 刺絡療法(自律神経免疫療法)

e-クリニックのアドバイスにより始めたもので、爪もみ療法の本格版のような感じで捕らえており、リンパ球数の底上げを図るため、当面続けることにしています。

内容的には、ハリ(右写真の注射針)による刺激を手や足の指先にある井穴(井穴刺絡)や頭部(頭部刺絡)、更には全身に加えることにより、自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスを整えます。

当然のことながら、針は注射器ごと封がされた新品を、患者さん毎に取り替えて使用します。ハリによる刺激が、脳幹にまで届き、自律神経中枢にゆさぶりをかけているものと考えられます。



実際に注射針を使って、皮膚表面を傷つけますので、チクチクしますし、血が滲み出ることもありますが、沼田先生曰く「すぐに赤くなったり、血が滲むのは、良い反応」なのだそうです。

ただ、私が痛がると、いつもニコニコと嬉しそうな笑いを浮かべるのが、気になります。

#### 3.2. 脳幹療法

脳幹と言う、体全体の神経系信号の出入りを司る器官の歪を取り除くことにより、全身のあらゆる器官を正常に機能させるようにし、病気を治す。 という治療法で、私の場合、自律神経免疫療法と同じ所(海風診療所)でセットでできるし、やった後マッサージと同じようにすっきりするので、並行して受けています。

脳幹療法では、ベッドに側臥位になり、高さ調節のできる特殊な枕を使って、頭部の高さを調整し、脳幹が最もリラックスできる体位を整体師の方に作ってもらいます。そして、20~30分間安静を保つことにより、脳幹への入力、脳幹からの出力が非常にスムーズに行われ、全身の調整を行うことができるようになる、というものです。



#### 4. 樹状細胞療法 活性化自己リンパ球移入(DC - LAK)療法

これもe-クリニックのアドバイスにより始めたもので、リンパ球数の底上げを図るため、当面1クール(6回)のみ受けることにしています。

当初、インターネットで探した結果、広島では、瀬田クリニックグループの「高橋メディカルクリニック」<<http://www.j-immunother.com/clinic/005.html>>でしか行われていなかったのですが、こちらで治療を受けていますが、他にも全国いろんな病院が提携しているようで、最近では上記3項の「海風診療所」<<http://www.j-immunother.com/clinic/015.html>>でも、同じ瀬田クリニックグループと提携したため、上記3項と合わせて治療を受けることもできます。

活性化自己リンパ球移入療法は、一般的には免疫細胞療法と呼ばれるようですが、自分の血液を採取して、体外で培養して増やし、再度体内に点滴で投与する療法で、抗体の種類が合えば、樹状細胞療法と言う療法と組み合わせて、癌細胞を特定して攻撃させるようにもできます。

写真は向かって左側の白っぽい液体が、培養されたリンパ球で、右側は、点滴の最後に残ったリンパ球を、全部流し出すための生理食塩水です。

費用的には併せて1クール6回の投与で約230万円、と高いのですが、副作用も無い(私は全く感じませんが、人によってはあり得る?)ようなので、受けることにしたものです。

活性化自己リンパ球移入療法だけであれば約190万円程度でできたと思います。

1クール終了後は、1回当たり約35万円で、追加治療が可能です。

