

ラポール通信 (第8号)

～心のケア特集～



< 胎児細胞とがん細胞の類似点と相違点 >

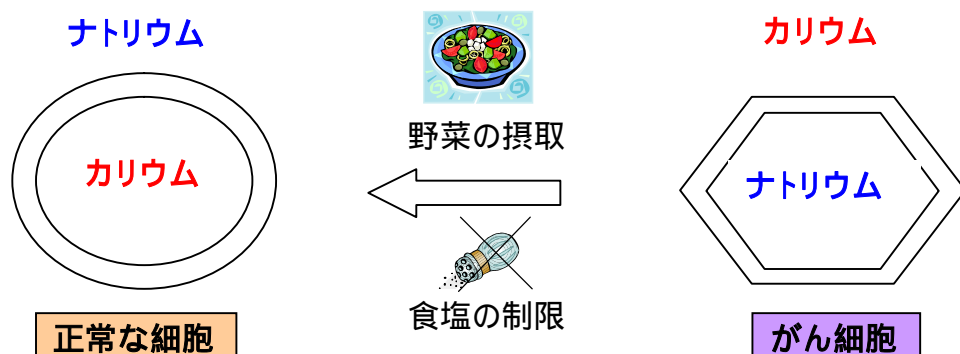
細胞	胎児の細胞	がん細胞	メカニズム
類似点 (アクセル)	受精から誕生までの間に、ものすごい勢いで増える(受精卵 1 個が十月十日で 30 兆個の細胞に増える)。	宿主(本人)が死を迎えるまで、ものすごい勢いで増え続ける(数日間に 1 回のスピードで分裂する)。	細胞内外のミネラルバランス。酸素をあまり必要としない呼吸。エネルギー(ATP)不足)。
相違点 (ブレーキ)	ある時期が来ると細胞が適材適所の働きをするようになり、個体(新生児)として誕生する。その途中で不必要な細胞は自分で自殺して消滅する。	どこにできたがん細胞も個体の生命活動に必要な働きをせず、無限に分裂を繰り返す。いくら分裂しても自分では死なない。	細胞の働きや分裂や自殺(アポトーシス)をコントロールする遺伝子(P-53 など)のスイッチのON(胎児細胞)とOFF(がん細胞)。

がん細胞のアクセルの離し方

前号(第7号)では、がん細胞は正常細胞と比較してすごい勢いで増える性質があり、胎児の細胞と性質が共通していることをお話しました。

- (1) 正常な細胞は、細胞内にカリウム(K)が多く、細胞外にナトリウム(Na)が多い。
- (2) がん細胞と胎児細胞はどちらも正常細胞(誕生後の細胞)に比べ細胞内にナトリウムが溜まっており、カリウムが少ない。

その原因として、酸素不足やビタミン・ミネラル不足により、細胞の中のナトリウムを汲みだしカリウムを汲みいれるポンプの働きが衰えているので、ポンプを動かし細胞内外のナトリウムとカリウムのバランスを正常にし、「がんになりにくい体内環境」にするため「玄米・菜食・減塩(または無塩)」が最善の食習慣である ことをお話しました。



がん細胞のブレーキのかけ方

その一方で、胎児細胞は自分の力で分裂の激しい細胞(未分化細胞といいます)にブレーキをかけ、個体が誕生後に生命活動を営むための適材適所の働きをする細胞(分化細胞といいます)に変化したり、余計な部分の細胞(たとえば、胎児には最初水かきがあります)や不要になった細胞は自分から自殺する(アポトーシスといいます)ことができるため、五体満足な新生児として誕生することができるのです。

近年科学の進歩により、そのメカニズムが解明されてきました。

- (1) 卵子と精子が受精すると一連の遺伝子が発現する。
- (2) その中で P-53 という遺伝子が、その他の遺伝子と協同して、胎児細胞の分裂・分化やアポトーシスなどをうまくコントロールして、受精卵を胎児、新生児に導く。
- (3) P-53 遺伝子は、がん抑制遺伝子として知られており、正常細胞では P-53 遺伝子のスイッチが入っているのに、がん細胞では P-53 遺伝子のスイッチが切れている。

コラム(日経新聞平成 21 年 12 月 9 日号より)

- ・ 阪大チーム(森正樹教授)は、万能細胞(iPS 細胞)作りに使う遺伝子4個(うち1個が p-53 遺伝子)を、ヒト大腸や肝臓、膵臓などのがん細胞に組み入れ、それらの細胞をマウスに移殖した。
- ・ 通常のがん細胞なら移殖後に腫瘍ができるが、阪大チームの細胞は移殖しても腫瘍はできなかった。
- ・ それらの細胞を詳しく調べたところ、がんの悪性度はほぼゼロであり、p-53 遺伝子などの働きが活発になっていた。
- ・ がん細胞では働きが抑えられていた p-53 などの遺伝子が本来の機能を取り戻したと考えられる。

< がんと心の関係 >

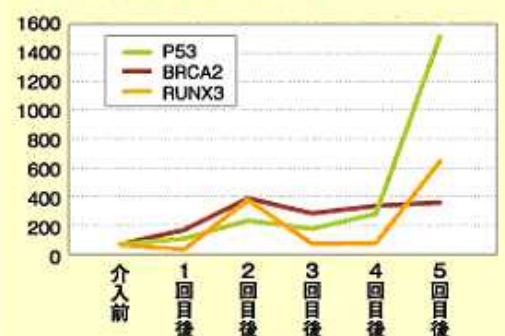
不健全な思い込みや否定的な感情はがんの増殖を助長する

< ストレスが大きくなる > < がんと闘うNK細胞などの数が減る > < がんが発症・再発しやすくなる > という事実は以前から知られていました。したがってストレスをためず前向きに生きることが大切とされてきましたが、「ストレス」は「がんの発症・再発の間接的な原因」と考えられていたため、それほど重要視されてきませんでした。

ところが実際には、筑波大学の宗像恒次教授や村上和雄名誉教授の研究から がん

の発症や再発や自然寛解(治療を行わずにがんが消失する)には、P-53 を主とする遺伝子のスイッチが入ったり(オン)切れたり(オフ)することが関わっていること がんが発症したり、増殖が進んだりするのは、不健全な思い込みや否定的な感情(絶望感や不安感など)によってこれらの遺伝子のスイッチが切れること 適切なカウンセリングで遺伝子のスイッチが入ること(右図)などが分かってきました。

図3 がん抑制遺伝子発現 (%)



< 結論 >

がんにならないあるいはがんを克服して健康な生活を送るためには、玄米・菜食・減塩（無塩）を中心とした健康な食生活によって「がんの暴走に対するアクセル」を切るとともに、健全な考え方や前向きな生き方を身につけ、否定的な感情を自分自身でうまくコントロールして「がんの暴走に対してブレーキ」をかけることがもっとも大切なことなのです。

心理療法を利用して「がんの暴走」にブレーキをかけよう！

添付資料1の「ストレス気質テスト」にチェックを入れてみてください。5つ以上の項目の「はい」にチェックがついた方は、是非下記の心理療法を体験させることをお勧めします。

サイモントン療法

カール・サイモントン博士は、アメリカ合衆国の精神社会腫瘍学の権威、精神神経免疫学の先駆者とされ、がんのサイモントン療法の創始者です。アメリカ合衆国において、放射線腫瘍専門医として癌治療を行っていましたが、治療に患者の精神面が与える影響が大きいと認識し、1973年までに認知行動療法やイメージ療法を取り入れた癌にまつわる精神面をサポートする療法の体系の基礎を確立しました。1974年から1981年までにこの療法を実践して癌患者の生存期間および生活の質(QOL)の改善について研究を行ないました。彼の研究によると、不治のがん患者(平均余命12ヶ月と診断)159名に4年間にわたってサイモントン療法を施した結果、サイモントン療法を施した63名の平均余命は24.4ヶ月であったのに対して同療法を施さなかった96名の平均余命は半分以下でした。彼は、昨年6月に67歳で逝去しましたが、日本では「NPO法人サイモントンジャパン」(<http://www.simontonjapan.com/>)が彼の遺志を継いで活動しています。

< 「つくばがんサロン」でサイモントン療法を体験しよう！ >

ラポールの会が主催する「つくばがんサロン」では、毎回サイモントン博士の話をDVDで視聴した後に参加者がそれぞれ感じたことや気づいたことを話し合いながら理解を深めています。

日時: 毎月第3土曜日の午後2時半から2時間

場所: つくばCASA(土浦市中村西根12-1、東大通沿い乙戸沼公園北隣)

参加費: 500円(お茶と軽食付) 予約: 随時(050-1417-5964)

今後の予定:

- 7月17日(土) SAT療法入門() 8月21日(土) SAT療法入門()
- 9月18日(土) サイモントン療法() 「人間の本质と健康～喜び・生きがい～」
- 10月16日(土) サイモントン療法() 「感情と身体の間わり～健全思考へのアプローチ～」
- 11月20日(土) サイモントン療法() 「イメージ療法・イメージの力」
- 12月18日(土) サイモントン療法() 「希望・信頼・内なる叡智」
- 1月15日(土) サイモントン療法() 「ストレスと病気の恩恵」
- 2月19日(土) サイモントン療法() 「死生観」

SAT療法

SAT療法のSATとは、宗像恒次(筑波大学大学院教授)によって開発された心理療法で、構造化された問いかけによって問題解決脳の右脳を活性化し、変性意識でのひらめきを用いて、問題解決法や新しい生き方への気づきを促すという特色を持っています(添付資料2)。この方法を用いて扁桃体や脳幹に働きかけて潜在情報の変容を促していきます。心の深い問題は、がんや糖尿病などの身体疾患となって出力しますが、従来のカウンセリングでは容易に身体出力を変容できなかつたので、なかなか効果を出せず時間とコストがかかってきました。一方、SAT療法の、カウンセリング直後にも心理尺度には効果が表れますが、カウンセリングによって出てきたイメージを高頻度に脳に刺激していくことで、時間がたつにつれ自然に効果が出て、いつの間にか変わっていたことに気づいていくことも多いのです。技法としては、人間関係改善あるいはセルフケアのための気質コーチングや本来の自己イメージを発見する宇宙自己イメージ法、過去の嫌悪系情報を変容する胎内期催眠法が用いられます。(山口 豊 筑波大学大学院 宗像恒次研究室所属、ヘルスカウンセリング学会 公認心理カウンセラー)

<「Web」と「カウンセリング」でSAT療法を体験しよう！>

(1) がんサバイバーのためのSAT療法システム

アクセス方法: インターネットホームページ < <http://kokoro.hcs.tsukuba.ac.jp/> >

または、「がん SAT療法」で検索

利用方法: TOP ページにある「SAT療法を体験」のボタンを押してください

(2) SAT療法カウンセリング(公認心理カウンセラーによるカウンセリング)

場所 NPO緑の風土浦事務所(JR 荒川沖西口駅前ツインビル 403号)

時間 平日の午前(初回10:00~11:30 2回目以降10:00~11:00)

予約方法 050-1417-5964(ラポールの会事務局)にお電話ください

料金 <初回> 5000円 (ラポール会員は4500円)

<2回目以降> 4000円 (ラポール会員は3500円)



<イベント情報>

その1 星野仁彦・境野米子講演会 & パネルディスカッション

日時:平成22年8月1日(日)13:00~17:00

場所:筑波大学 大学会館講堂

参加費:2,000円朝顔

内容:詳細は同封のパンフレットをご覧ください



その2 第2回がん統合医療セミナーinつくば

日時:平成22年9月20日(祝)13:30~16:00(予定)

場所:つくば国際会議場 102大会議室

参加費:1,000円(予定)

内容:詳細はパンフレットができ次第郵送いたします

<テーマ> 統合医療でがんと健やかに生きる

<第1部> 栄養と心のケアを中心とした取り組み (演者 野本 篤志)

<第2部> がん補完代替医療の現状と課題 (演者 大野 智)

予約・問合せ先:NPO緑の風土浦事務所(050-1417-5964)

大野 智(おおの さとし) 38歳(生年月日:1971年7月15日)

- ・埼玉医科大学国際医療センター トランスレーショナルリサーチセンター 専任講師
- ・東京女子医科大学消化器病センター消化器外科 非常勤講師
- ・早稲田大学人間科学部 非常勤講師
- ・早稲田大学先端科学健康医療融合研究機構 客員准教授
- ・厚生労働省助成金事業「がんの代替医療の科学的検証に関する研究班」においてがんの補完代替医療ガイドブックの改訂作業に携わる他、代替医療の著効例を収集する取り組みを現在行っている

<お役立ち情報>

その1 タカダイオン治療器の貸出しが始まりました

前号で、細胞膜のナトリウムNa・カリウムKポンプにATPを補給して、細胞内外のNaとKバランスを正常化する「タカダイオン治療器」をNPO緑の風土浦事務所に設置することをお知らせしたところ、2ヶ月で延べ21名の方にご利用いただきました。

利用者の方から、「自宅に置いて毎日利用してみたい」とのご希望がありましたので、NPO緑の風で「タカダイオン治療器」を新たに3台購入し、皆さまに貸し出すことになりました(詳細は添付資料3をご参照ください)。

先着順ですので、利用してみたい方はお早めに、下記までお申込みください。

NPO緑の風土浦事務所(電話:050-1417-5964)

タカダイオン治療器利用体験談(ラポール会員)

インターネットや書籍を調べて、信頼性のある治療器であることを確認した後に、1時間を5回ほど体験しました。治療中はピリピリとした痛みなどもなく、本当にマイナスイオンが流れているのか疑心暗鬼でした。しかし、数時間経過すると体調が良くなることが実感できました(私の場合は呼吸が気持ちよく楽になりました)。マイナスイオンの効果は数日間ほど保持されるようですが、1日1時間を継続して行ったほうが効果的と知り、3ヶ月お借りして自宅で利用させていただくことにしました。自分の治療のみならず、家族の健康管理にも活用したいと考えています。

その2 素敵な時間をご一緒にいかがですか？

< 浴衣の講習会のご案内 >

日時 7月10日(土) PM 1:00~3:00

場所 岡田 宅

会費 1,000円(1人) 会員のご家族の方もどうぞ

持ち物 (ご準備出来るものだけで結構です。)

浴衣・半巾帯・紐 2本・着物ベルト(コーリンベルト) 1本

フェイスタオル 2本(薄地なもの)・伊達締 1本

下着(和装下着またはキャミソール・スパッツ等)

参加ご希望の方は下記まで
ラポールの会事務局 050-1417-5964
詳しい場所等は追ってご連絡致します。

< 講師プロフィール >

岡田ひろみ(ラポールの会スタッフ)

1998年装道きもの学院新宿校にて講師免許取得

現在 隔週 火・水曜日 岡田着物教室 開催中

< 講師より一言 >

はじめまして 岡田です。毎回つくばがんサロンにて、生きる喜びや命の大切さを感じながら、心のケアや前向きに生きる力など学ばせて頂いております。

さて、皆さん今を自分らしく生きていますか？

これでいいのか？このままでいいのか？日々不安や心配と戦いながら生活を送っている方も多いのではないのでしょうか？

私が今回浴衣の講習会を開催しようと思いついたのは、日々のストレスから開放され一時間でも二時間でもいいから無になり、自分だけの大切な時間を過ごして頂けたら... そう思い企画致しました。講習会では、ご自分の体調やご気分に合わせて無理なく進めて頂いて結構です。短い時間ではありますが、日本の伝統美に触れながら楽しい時間をご一緒させて頂けたら幸せです。

