

II. がんと心の関係

1. 心の病とがん罹患者の若年化

(1) 心やストレスが何を食べるかを選択し、生活を習慣づけている

2015年のがん患者は全世界で1,750万人、死亡原因の第2位であり、2018年の死亡者数は960万人と推計されています。ストレスで煙草や飲酒が止められない、つい無意識に精製した白砂糖の入ったスイーツを食べてしまう。すなわち、心やストレスが食事や嗜好品を選択しています。

もし、がんの主たる原因が生活習慣だとしたら、人類は心をコントロールできない習慣を変えられない自分という最も手強い敵と戦っているのではないのでしょうか。

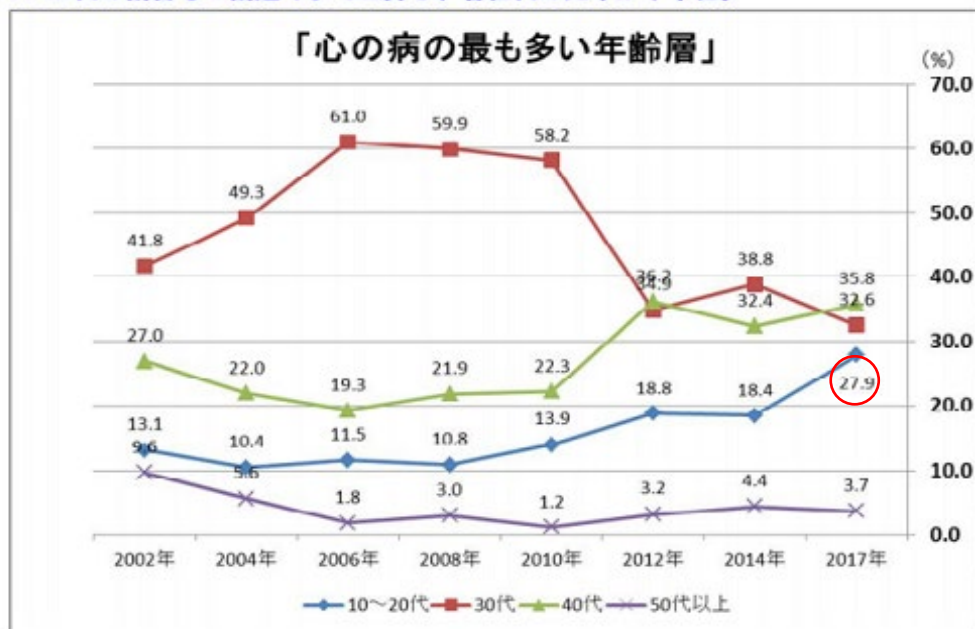
がんによる死亡の約3分の1は、予防可能な生活習慣や食事、環境要因が原因となる「生活習慣病」で、年齢とともにリスクが高まることが知られています。また、次の5つのリスクに起因しています。そのリスクとは、高いBMI、果物や野菜の摂取不足、運動不足、喫煙及び飲酒です。

[科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究\(国立がん研究センター\)\(外部リンク\)](#)

(2) 心の病、若手社員に急増

うつ病など心の病にかかる社員が最も多い年代は10～20代だと答えた企業の割合が、3年間で急増し、27.9%に達しました。

● 「心の病」の年代別割合：前回に続き、40代、30代が3割を上回りもっとも多いが、10-20代の割合も3割近くまで上昇し、各世代の比率が平準化。



出典：日本生産性本部 2017年7月～9月調べ

Ⅱ. がんと心の関係

[「メンタルヘルスの取り組み」に関する企業アンケート調査結果\(外部リンク\)](#)

日本生産性本部は、「若手社員でも責任の重い仕事を任される一方、見合ったポストや権限は与えられず、不調に陥る人が増えている」「仕事量が多く、高い質を求める企業は、心の病が増加傾向にある。若者に自信を持たせるサポートが必要だ」としています。

(3) 子どもの脳を傷つける親たち

また、仕事の環境だけでなく、若者がうつ病になりやすい原因は家庭環境にもあります。胎児期、乳幼児期、思春期といった成長の初期段階では、親や養育者といった身近な存在から適切なケアと愛情を受けることが、脳の健全な発達には必要不可欠です。

けれども、幼少期の虐待、いじめ、貧困、育児放棄など愛され褒められる経験が少なかった子どもたちは自己肯定感や自立をつかさどる機能がうまくはたきません。マルトリートメント(不適切な養育)によって受けたストレスが原因で記憶や感情に関わる海馬の神経細胞が縮小します。

(出典『子どもの脳を傷つける親たち』NHK 出版新書 友田 朋美医学博士)

また、扁桃体が大きくなって小さなストレスにも過剰に反応するのです。そして、ストレスが継続すると脳が損傷して、うつ病のような症状が出てくる可能性があります。

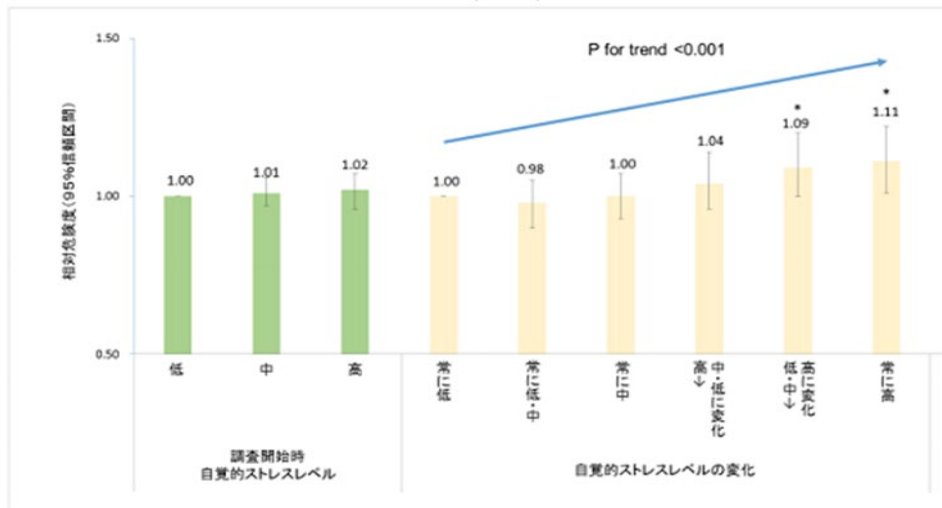
(出典:『キラーストレス』NHK 出版新書 NHK スペシャル取材班)

(4) 長期のストレス、がんリスク高く

また、常にストレスレベルが高いグループは、常に低いグループに比べ、全がん罹患リスクが11%高いことがわかりました。

II. がんと心の関係

図1. 自覚的ストレスレベルと全がん罹患リスク(男女計)



* 調査開始時の年齢、地域、性別、心理的要因、BMI、喫煙状況、飲酒状況、職業、運動、同居の有無、野菜・果物摂取量、がん家族歴で調整。

出典:「[自覚的ストレスががんリスクに与える影響](#)」国立がんセンター2018年1月20日発表(外部リンク)

そもそも、がんは 3,000 億個、60 億文字/月の遺伝子書き換えミスコピーに因ります。健康な身体の中でも一日 5,000 個のがん細胞が発生していますが、免疫細胞であるナチュラルキラー細胞がこれを壊滅するといわれています。ところが、ストレスがかかったとき、急速にがんが進行します。これはストレスホルモンの働きにより ATF3 遺伝子(免疫にかかわる遺伝子)のスイッチが ON になるとがんの攻撃をやめるためだということがわかっています。

出典:NHK『キラーストレス第1回 2016年放送』

また、ホリスティック医学協会名誉会長でがんの第一人者である帯津先生は著書『自然治癒力』の中で自然治癒力は心や意識の働きに関係していますから、たとえばストレスがたまると、その能力は落ちてしまいますと述べています。

従って、以上のことから今後、就労世代のがん罹患患者の割合は若年化することで更に増えるものと予想されます。

実際、帯津良一先生によると、現代人の自然治癒力が弱まっているそうです。まだ、20代の女性が子宮がんで入院するなどといったことは、昔では考えられなかったことですが、がん患者の若年化傾向がたいへん強くなっています。また、科学万能の時代に生き、大自然の一員であることを忘れ、大自然の摂理に背くようなライフスタイルをとっていれば、おのずと自然治癒力は低下してい

II. がんと心の関係

くことは目に見えています。また、自然治癒力は心や意識の働きと密接に関連していますからストレスがたまるとその能力は落ちてしまうそうです。

2. ストレスの対処方法

アメリカ心理学会 (APA) は 9 つの対策を勧めています。

1) ストレスの原因を避ける

原因をつきとめそれを遠ざけることができれば、ストレスを軽減できます。また、ストレスの軽い初期段階では環境を変え自然に浴することで解消できます。

2) 有酸素運動、外に出て散歩をする

簡単にどこでもできる有酸素運動としては、パートナーと話ながら少し息があがる程度の早歩き、もしくは、マスクをして少し呼吸に負荷をかけるなどです。これによって、延髄の神経細胞は突起が減少し、自律神経の興奮が抑えられ副交感神経が優位になってリラックスすることがわかっています。

また、ヨガは身体に酸素を取り入れて体幹を鍛えることができ、こころ (Mind) とからだ (Body) を繋ぎ心身統一することができます。そして、午後から夕方体を動かすことで、就寝時の体温が上がり、その結果寝つきがよくなることがわかっています。

3) 笑う (口角を上げる)

落語や漫才を聞く。鳥越俊太郎氏は講演会『スーパーポジティブで健康に生きる秘訣』の中で、おかしくなくても笑う、口角を上げる。そのうちバカらしくなって笑えると言っていました。心理カウンセラーの心屋仁之助氏も同じようなことを言っています。

4) 家族や友達と過ごしサポートを得る

友達や家族に話を聞いてもらう、愚痴をこぼす。経験者に相談する。

5) 瞑想、マインドフルネス

マインドフルネスは瞑想の医学的効果を研究する中で生まれました。どうすることもできない過去や未来についてのあれこれに考えを巡らせている状態をマインド・ワンダーリング (心の迷走) と呼びます。2010年、ハーバード大学の心理学者マシュー・キングスワースらが 2,250 人に行った調査結果によると生活時間のなんと47%が目の前のことを考えていないマインド・ワンダーリング状態だったということです。このような心の在り方は、神経回路を亢進させ心が疲れて、脳内エネルギーの浪費を招きます。

一方、マインドフルネスとはその正反対です。マインドフルネスとは今の瞬間の現実に常に気づきに向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情にとらわれないでいる心の持

II. がんと心の関係

ち方です。(早稲田大学人間科学学術院 熊野宏昭教授)また、精神科・心療内科医で僧侶の川野大周先生によるとマインドフルネスとは「呼吸に意識を向け、今この瞬間に気づく」ということです。それだけでなくやることが多い日常、私は瞑想や早歩き代わりに HATHA YOGA で身体と呼吸に意識を向け心身を統一しています。

- 6) 読書や音楽を楽しむ
 - 7) マッサージを受ける
 - 8) クリエイティブな趣味の時間を過ごす
 - 9) 礼拝に出席する
- その他、
- 10) ※¹自然セラピーへ出かける
 - 11) 自分をあやす方法、※²コーピングを行う
 - 12) ※³涙活

※¹森林、植物、海、熱帯魚などの最適な自然環境に浴することで自己受容が高まり、また、生理的にリラックスし、感染症を防止、腫瘍細胞を抑制するなど免疫機能が改善するようプログラムされた療法で予防医学的な効果がある。

※²コーピング(coping)とは、「問題に対処する」というメンタルヘルス用語。

特定のストレスフルな状況や問題に対して何らかの対処行動をとり、ストレスを適切にコントロールすること、あるいはその手法を指して「ストレス・コーピング」という。具体的なコーピングリストは、[NHK スペシャル『キラーストレス2』番組サイト\(外部リンク\)](#)からご覧ください。

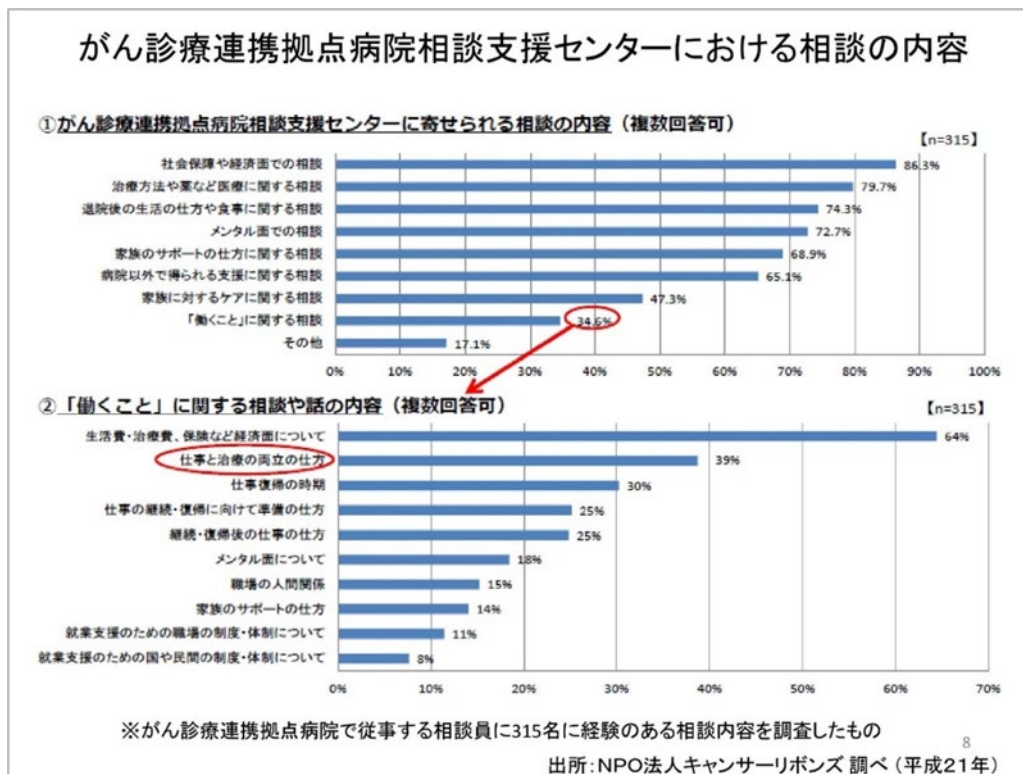
※³涙活(るいかつ)とは意識的に(何かを利用して)泣くことでストレス解消を図る活動のことである。寺井広樹氏によって考案、提唱された言葉で、何かに感動して涙を流すことにより、人間の自律神経は緊張や興奮を促す交感神経が優位な状態から、リラックスや安静を促す副交感神経が優位な状態に切り替わる。涙活は、この仕組みを利用したストレス解消法とされている。

ウィキペディアより

II. がんと心の関係

3. がんと向き合う心のケア

がんが疑われたときや診断・告知された時、社会保障や経済面での不安、治療法に関する不安や通院後の生活の仕方や食事といった QOL (quality of life)、死への不安などに襲われます。そして、過去や未来についてあれこれ考えを巡らすマインド・ワンダーリング (心の迷走) が起きることで、さまざまな心理的また身体の反応が生じます。



その他、全国のがん診療連携病院における相談の第8位は「働くこと」で、経済面、仕事と治療の両立、仕事復帰といった声が寄せられています。

一般にがんの告知や再発、病状の進行によって、がん患者の31%が抑うつを呈します。また、家族の抑うつ有病率は40%から60%という報告が多いのも事実です。

がん患者における抑うつは、QOL の全般的な低下、がん治療に対する※¹アドヒアランスの低下、入院期間の長期化、生命予後の悪化、家族の精神的負担の増大など、様々な側面に影響を与えます。米国のがんセンターによるとがん患者の47%が精神医学的診断基準を満たしており、上位2疾患は※²適応障害(32%)、うつ病(8%)との報告があります。

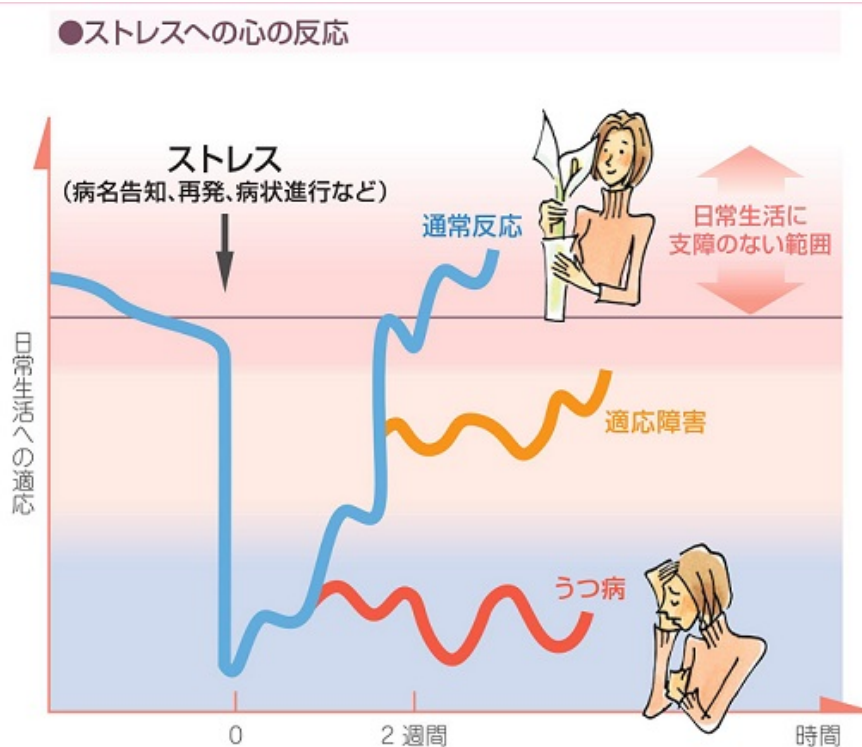
※¹患者が積極的に治療方針の決定に参加し、その決定に従って治療を受けることを意味する。

※²生活の中で生じるさまざまなストレスにうまく対処することができず、抑うつや不安感などの精神

II. がんとの関係

症状が現れて日常生活に支障をきたす病気のこと。

[「がん患者・家族のストレス」ストレス科学研究 2017. 32. 4-9 \(外部リンク\)](#)より



(国立がん研究センター がん情報センターより)

多くの人は告知からおおよそ2、3週間程度で先のことを考えることができ、問題に取り組めるようになり、最低限の日常生活レベルに回復すると報告されています。

しかしながら、ストレス・緊張、全身倦怠・衰弱、肩で息をする、味覚障害・胃弱、体がパサパサする、上半身がゾクゾクする、頭鈍痛、微熱、体のほてり、左側首・肩・背中のこり・腰痛、手足のしびれ、イライラ、発汗、食欲不振、不眠、寝汗といった症状として現れることがあります。

4. 不安定な時期を乗り越える方法

1) あふれる情報に惑わされない。治療法、養生を選択する際の基準を持つ。

- ①十分な研究データがある
- ②論理が通っている
- ③代償より恩恵が大きい

II. がんと心の関係

④実生活で実証できる

⑤自己責任の原則に従っている

(健康に関する論説を検証するルール ジェームス・スキナー著『成功の9ステップ』より)

2) 悩み、疑問を何でも聞く。納得いかなければセカンド・オピニオン、サード・オピニオンを受ける

3) 家族や周囲の人の支えを受け入れる

4) 不安に対する心理的ケアを受ける

このようながん患者や家族の不安に対して、受容、傾聴、共感、出来事に対する意味づけを変えるなどを含むカウンセリング、ワークプログラムなどの心理療法、リラクゼーションとして森林を歩く自然セラピーなど自ら治そうとする力を引き出す方法が有効です。

その際、カウンセラーやインストラクターの役割はクライアントが素晴らしく健康に満ち、愛にあふれたものへと変わり、大きな自己変容、「生きかたの変革」を遂げるように力づけることです。

参考) [がん治療 202 「がんと心ーがんと向き合う“こころのケア”」](#) (国立がん研究センター がん情報サービス) 外部リンク

また、カウンセリングやワークプログラムなど感情的ストレスへの効果的な対処が QOL を高めるだけでなく、腫瘍の成長率、生存率に大きな影響を与えることがわかっています。

5. 家族や友人の方へ

競泳のエース池江璃花子選手が白血病を公表したことに端を発して、メディアが頻繁に記事にしたことがあります。このところを取り上げ、日経新聞の春秋(2019.2.15)では、『がん経験者の心を誰もが正しく知るべき時代になった。』と結んでありました。

『心を正しく知る(知識)』とは？ ほどほど見当違いで、がん患者の心の認識が浅い気がします。

「がん」という病気は同じでも性別、がんの部位、ステージ、年齢、家族・パートナーetc.そして、患者の一人ひとりの個性が違うように全く同じ言葉でもとらえ方が違います。

相手との関係で誰がその言葉を発するかによっても、極端に言うと同じ言葉でもその日によっても受けとめ方が違います。それほどがん患者の心は繊細でタッチーなのです。

ですから、少し距離を保ちながらも、本当の気持ちを伝えたいところです。

『正直、どう言ったらよいのかわからないけれど、力づけになることや私に何かできることがあったら

II. がんと心の関係

言ってください』最初はこれくらいしか言えないのではないのでしょうか。

一緒に悩み、考え、支えたいのであれば、ただ、話を聞き、もし更にできることがあるとすれば自ら答えを出すようにセルフ・カウンセリングできるように導くことだけに徹することでしょう。

Ⅱ. がんと心の関係>

5. 余命宣告から「劇的な寛解 Radical Remission」 に至った人たちが、実践している9つのこと

5. 余命宣告から「劇的な寛解 Radical Remission」に至った人たちが、実践している9つのこと

ハーバード大学 カリフォルニア大学バークレー校博士 腫瘍内科学領域の研究者 ケリー・ターナー著『がんが自然に治る生き方』(プレジデント社、2014年)によると余命宣告から「劇的な寛解 Radical Remission」に至った人たちが、実践している9つのことは次の通りです。

- 1) 抜本的に食事を変える
- 2) 治療法は自分で決める
- 3) 直感に従う
- 4) ハーブとサプリメントの力を借りる
- 5) 抑圧された感情を解き放つ
- 6) より前向きに生きる
- 7) 周囲の人の支えを受け入れる
- 8) 自分の魂と深くつながる
- 9) 「どうしても生きたい理由」を持つ

以上、9つのうち6つは、心と心の安定にかかわることです。

劇的な寛解の経験者はほぼ全員が程度の差はあれ9項目ほぼ全てを実践していました。

そして、劇的な寛解をした生還者は、治癒の過程で、彼らの人生は素晴らしく健康に満ち、愛にあふれたものへと変わり大きな自己変容、「生きかたの変革」を遂げている。とおわりにと訳者あとがきにあります。

がんは生活習慣病です。ということは、こころと生活習慣とを大きく変え自己変革する必要があるのかも知れません。

また、著者ケリー・ターナーは、手術、抗がん剤、放射線のいわゆる3大療法を否定しているわけではありません。帯津三敬病院の名誉医院長帯津良一先生も長年の数々の経験から、それぞれ使用するタイミングがあるとおっしゃられています。

しかし、病気を対処療法ではなく病気の元根本である原因を取り除く原因療法で身体、こころ、いのちの三位一体としてホリスティック(統合的)に人間まるごとをとらえ、西洋医学の他に東洋医学、漢方、ホメオパシーなど代替医療で自然治癒力を高める方法を併用することに大きく賛同します。

もしも、この自己治癒力をオンにする食べ方、治療法、生きる姿勢が効果的であるとすると、これは健常者も参考にすべきではないでしょうか。そこで、より具体的に行動できるよう加筆しました。

II. がんと心の関係>

5. 余命宣告から「劇的な寛解 Radical Remission」
に至った人たちが、実践している9つのこと

1) 抜本的に食事を変える

しかも、バイオ個性(生物的個性)で人それぞれに合った、最高のパフォーマンスができる食事を
試行錯誤しながら見つける。

[III. 自然治癒力と「真我」>5. 自然治癒力を高める方法>に内部リンク](#)

2) 病気になったときは、自己療法(セルフケア)し、自らが最高のかかりつけ医となって、治療法は
自分で決める。

3) 身体の声、こころの声を聞いて直感に従う

瞑想、マインドフルネス

4) 基本は食事が優先で、食事でカバーできないものをハーブとサプリメントの力を借りることがあつ
てもいい。

[分子整合栄養医学関連サイト\(外部サイトにリンク\)](#)

5) 抑圧された感情を解き放つ

[II. がんと心の関係>2. ストレスの対処方法に内部リンク](#)

6) より前向きに生きる。使う言葉を積極的に変える、言葉を変えところと一貫した行動をとる。

感謝日記を書く

7) 周囲の人の支えを受け入れる。愛す、愛される、頼る、頼られる。孤独をやめ、コミュニケーション
の中にいる。

8) 自分の魂のエネルギーと深くつながる

例えば、HATHA YOGA、気功などで心身を統一し、呼吸によって「氣」を高める 瞑想する。

[商品・サービス>講座/ワークプログラム>天地万物一切のものと和解するに内部リンク](#)

9) 「どうしても生きていたい理由」を持つ。

例えば、愛する家族を拡大する。劇的な寛解の経験者の多くは孫の成長を見たいという生きがい
を持っている。

[商品・サービス>講座/ワークプログラム>生きがいの創造と内部リンク](#)