

ほぼ健康な方を対象とする

がん予防の勧め

- がんは歯周病/動脈硬化で育つ

小西和憲

免罪符

- 筆者はインターネット・エンジニアであり、医学をちゃんと学んだことはない。 歳も取り、近年、健康を害する兆候を観察したので、ネットで情報収集したものをベースに、自ら実践した上で、本資料を作成した。
- このプレゼンは既に病人となっている方を対象としていません。ここで勧める健康法を実践して、仮に、病気を発生したり、病状が重くなっても、筆者は責任を取りません。

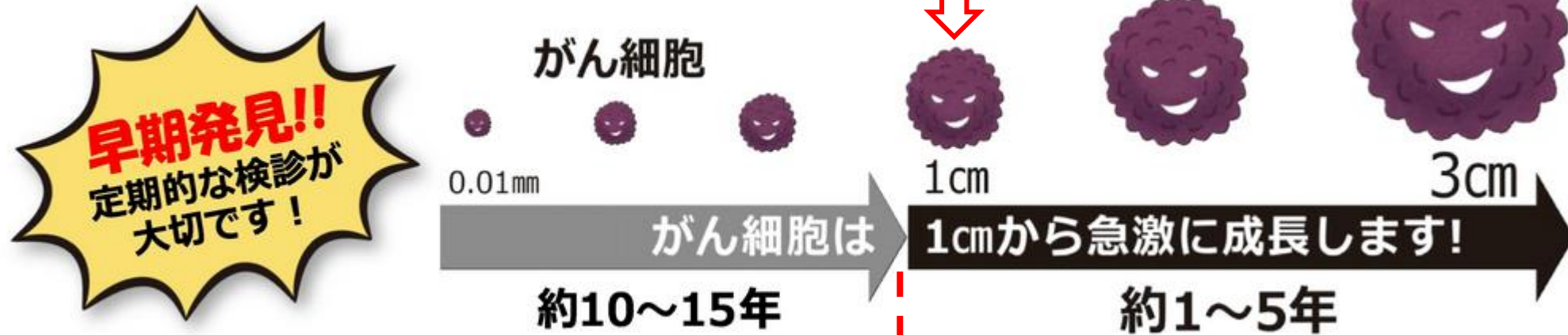
概要

がん細胞から腫瘍へ

がんを発病していない人も、既に小さな腫瘍ができていないかも？と考えるべきです。
そして、**がん予防に努めましょう。**

<https://www.city.masuda.lg.jp/soshiki/132/detail-55539.html>

がんが発見できる 1cmの大きさになるまでには、10年～15年かかりますが、
1cmから2cmの大きさになるまでには、1～2年しかかかりません。



Phase: **がん予防**が重要
自ら歯周病・動脈硬化の改善 + 免疫力の強化

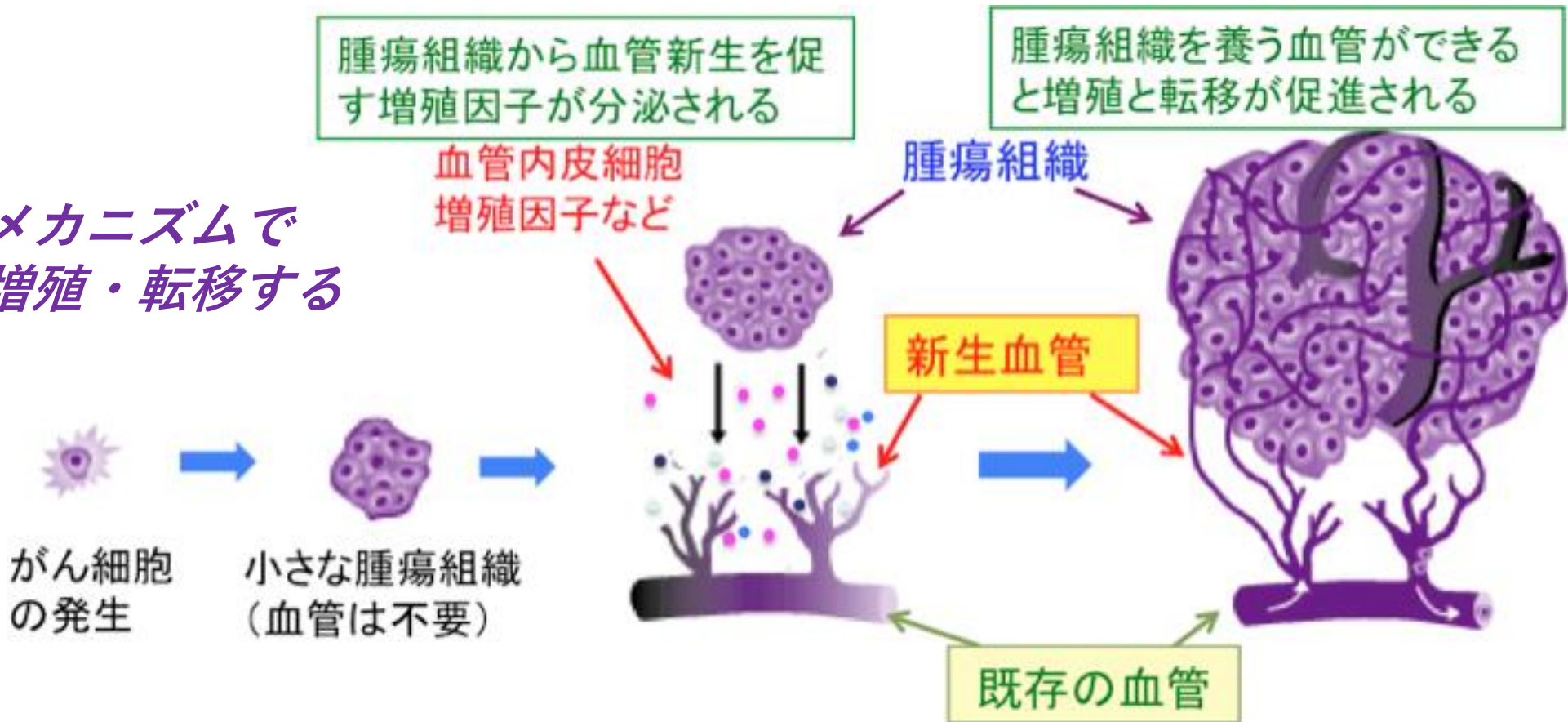
がん検出から治療へ
医師に任せる

概要

がん細胞の発生から腫瘍の増殖・転移へ

<https://www.1ginzaclinic.com/anti-angiogenesis/anti-angiogenesis.html>

同じメカニズムで
腫瘍が増殖・転移する

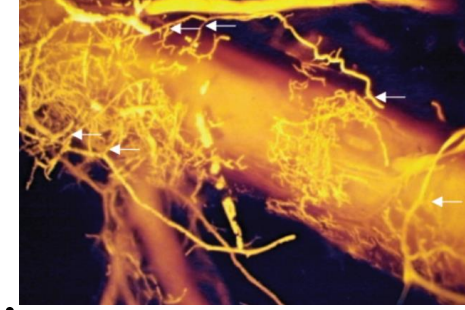


概要

(前頁の) がんの発生・増殖・摘出の流れ

- 「がん細胞」は毎日**約5,000個**生まれる。
- がん細胞が集まって小さな塊「**腫瘍**」となる。
- 腫瘍は血管に増殖因子（糖蛋白）を降りかける。
- 降りかけられた血管は栄養を欲している細胞が近くにあると判断。
- 血管は腫瘍に向けて、細い**新生血管**を延ばす。
- 腫瘍は新生血管と連結し、**高速に増殖**を続ける。
- がん細胞の発生から10-15年で1cm程度の腫瘍に育ち、がん検診で検出され、早期がんとして摘出～**15年間成長したがんでも「早期がん」という。**

動脈硬化/歯周病による血管新生



- 血管の無い箇所に血管を延ばす**血管新生**（右写真）は2つに分類される：
 - **生理的なもの**：妊娠時に胎児の胎盤形成、怪我の修復、虚血部位でのバイパス作成
 - **病的なもの**：炎症部位（**動脈硬化**、**歯周病菌**、糖尿病、リウマチ等）、**がん組織**
- <https://www.med.kyushu-u.ac.jp/pathol1/research/research2.htm>

• 動脈硬化/歯周病による血管新生の様相：

- 血管内皮にプラークが溜まり、血管内径が細くなると、これを補うために、**新しいバイパス血管**を延ばし、血管機能の補完を行おうとする。
- 腫瘍も血管を誘導する**増殖因子**を放出し、新生血管を誘導する。
- がん細胞/腫瘍の殆どは白血球（**免疫細胞**）により殺される。
- がん細胞は運よく新生血管と結合できると、栄養源を確保して、活発な増殖を始める（がん細胞は**正常細胞の3-10倍のブドウ糖を消費**する～がん検査PETではこれを利用している）。
- 新生血管と連結できた腫瘍でも、強い免疫細胞により殺されることが多い。
- 歯周病菌は500種くらいあり、一部の菌は血管新生を促す増殖因子を出す～新田医師から。

動脈硬化による免疫力低下が危険

<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/life/170.html>

- 「人は血管とともに老いる」～加齢により動脈硬化が始まる。
 - 高血圧に耐えるため、血管壁が厚くなり、血流が減る。
 - 高血糖や高コレステロールにより、**活性酸素**が増え、血管内皮細胞を傷つけ、ますます動脈硬化が進む。
 - (細)動脈が硬化・細くなり、毛細血管へ送られてくる血流が減少、あるいは毛細血管から漏れ出す血液が増えすぎると、その先の細胞が栄養失調となる。その結果、**体温も下がり**、白血球が届かなくなるので、**免疫力も落ち**、がんや感染症に罹りやすくなる。

また、

- 細胞が栄養失調となり、認知症にもなり易くなる。
- 心筋梗塞や狭心症、脳卒中、閉塞性動脈硬化症、大動脈瘤や大動脈解離といった疾患を引き起こす。

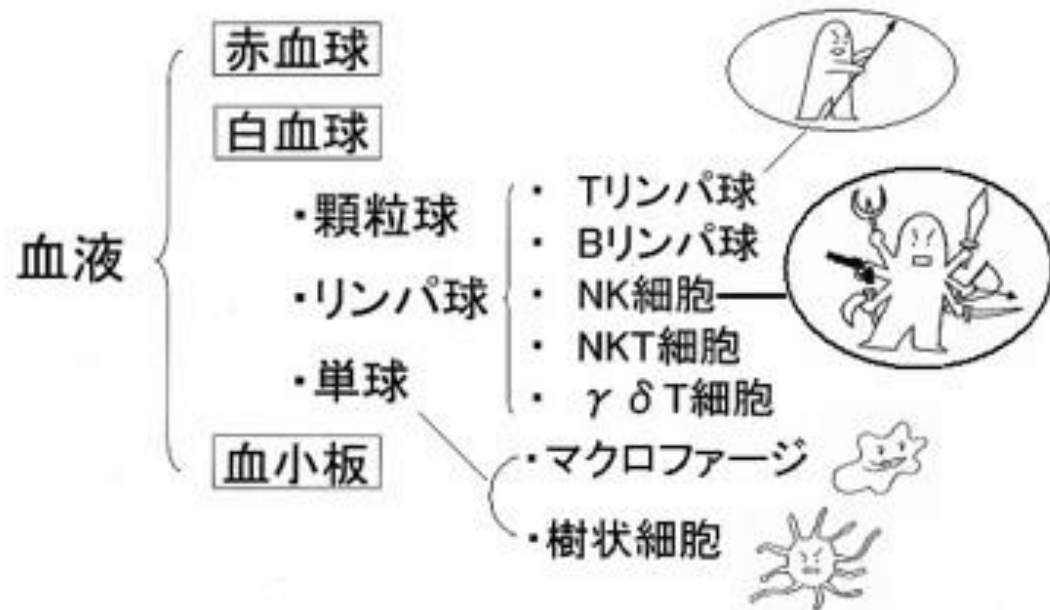
免疫力

(白血球にある) **免疫細胞** — **白血球分画** で自分の免疫細胞の状態を知るべし！

<https://www.nco-clinic.jp/mobile/immunity1.html>

(安保徹による健康な人の%)

免疫細胞とは



顆粒球：細菌と戦い、死骸（膿）となる (50-65%)

Tリンパ球：兵隊の70%を占め、指令・戦闘部隊

Bリンパ球：10%を占め、異物を排除する抗体を作る

NK細胞：10%を占め、がんを見つけ次第、退治する

NKT細胞：がん細胞を狙って叩く・助っ人

γδ T細胞：抗腫瘍作用でがんを退治

マクロファージ：細菌などの異物を取り込み・消化
樹状細胞：がん情報を入手、攻撃目標を伝達

がんと戦う
リンパ球
(35-41%)

(5%)

免疫力

自律神経の働き～副交感神経を優位に

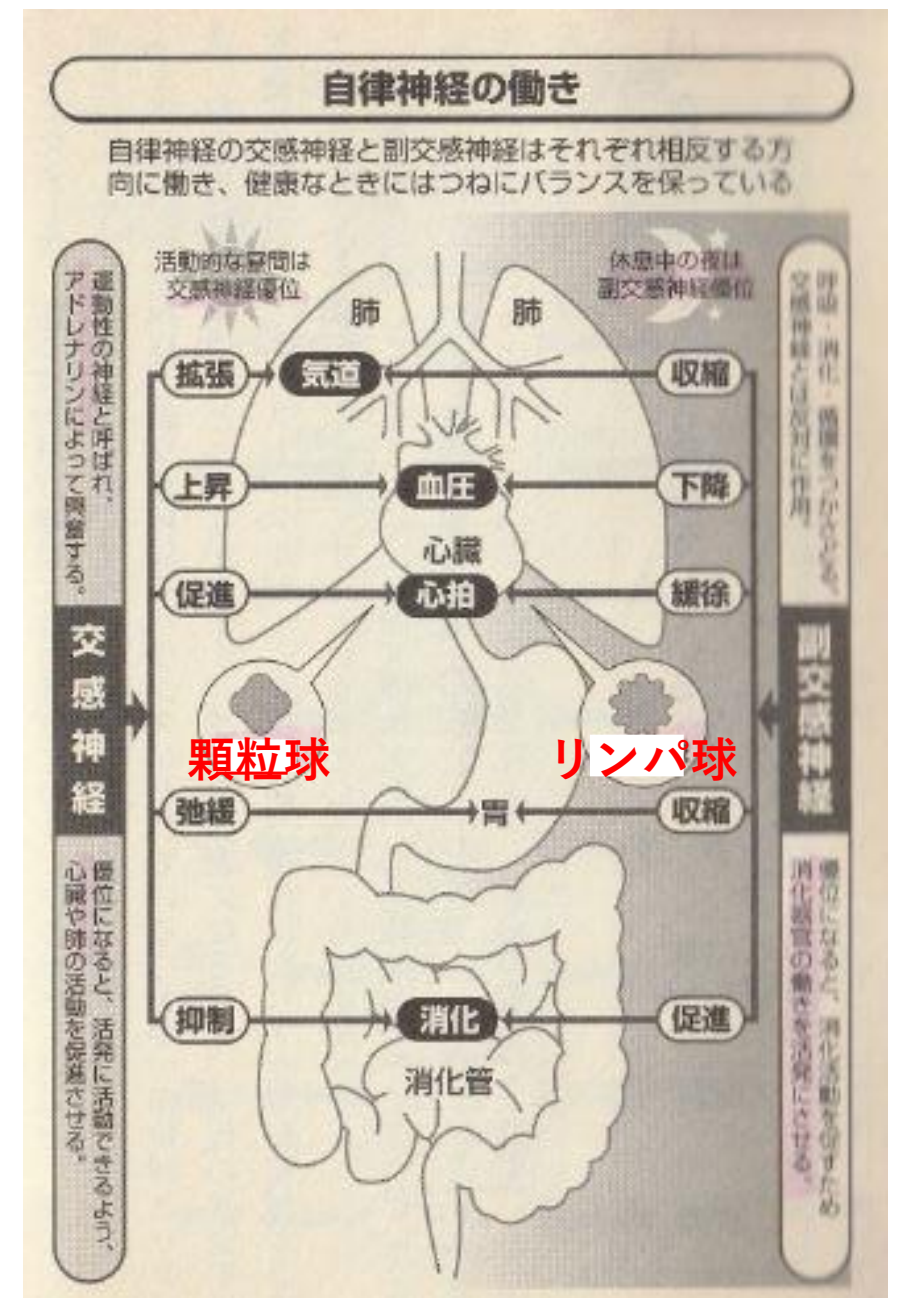
交感神経： 仕事やスポーツをする時などに、細胞を活性化する。白血球のうち、**顆粒球**が増加する～**細菌と戦う!**

副交感神経： 休む、眠る、食べる等の、生存に関わる基本動作を指令する。白血球のうち、**リンパ球**が増加する～**がんと戦う!**

肥塚さんから「安保徹のやさしい解体新書」を勧められ、安保徹氏の著作を調べた結果、同期の南さんが発行した本を入手した：

安保徹：自分ですぐできる免疫革命（発行者：南 暁）

右図は同書のpage 50: 自律神経の働き をコピーした



動脈硬化の改善

動脈硬化を改善する方法

第1回講義：高血圧

1. **有酸素運動/湯治**
2. 野菜・青魚摂取等により⇒脂質異常 **LH比**を下げる
(LDLコレステロール÷HDLコレステロール)

第2回講義：動脈硬化

3. 血管・歯茎・臓器の**指圧/マッサージ**
4. **活性酸素の削減**—抗活性酸素剤 **αリポ酸**の摂取により

第3回講義：がん予防

5. **副交感神経を優位**にして、免疫力を高める

追記

6. 禁煙：喫煙は血小板の粘着および凝集を高め、血栓を形成しやすくするが、これらは動脈硬化を促進するのみならず狭心症や心筋梗塞の直接の原因あるいは引き金となる。喫煙は、さらに直接血管内皮を傷害して動脈硬化を促進させる。

がんと動脈硬化

がん患者と歯周病/動脈硬化患者の相関

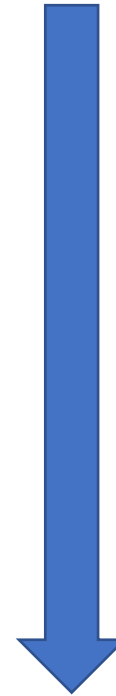
- がんによる腫瘍が発見されるまで、がん細胞の誕生から10-15年を要する。このため、腫瘍が出来た原因を推定するには、多数の事例を集め、統計的処理を行うこととなる：
 - がんを患っておられる方約50例の血管年齢を測定しましたが90%の方に血管年齢のオーバーが認められました
<https://tsuchida-cl.com/arteriosclerosis/cancer.html>
 - 歯周病菌の保有者は膵臓がんの発症リスクが2.3倍に
<https://diamond.jp/articles/-/189718>
 - 食道がんの患者さんの細胞の中には、健康な人の2倍もの歯周病菌が検出される。
<https://www.min-iren.gr.jp/?p=3421>
 - 4割以上の大腸がん患者でがん組織と唾液に共通した菌株が存在していることを発見した
<https://seikohkai-hp.com/歯周病菌が大腸がんに関係している!?!/>

がん検査

がんの検査と診断方法

https://ganjoho.jp/public/dia_tre/diagnosis/hikkei_03-01-02.html

- 血液検査（腫瘍マーカーを用いる）
- 画像検査・画像診断
 - 超音波検査
 - X線検査
 - CT（コンピュータ断層撮影）
 - MRI（磁気共鳴撮影）
 - PET（陽電子放出断層撮影、ポジトロンCT）
- 内視鏡検査・内視鏡診断
- 病理検査・病理診断



正確な診断

がん治療

がん治療の方法

https://ganjoho.jp/public/dia_tre/treatment/index.html

1. 手術（外科治療） - 負担の少ない内視鏡治療が増えた
 2. 薬物療法 - 抗がん剤等
 3. 放射線治療 - X線、陽子線、重粒子線
 4. 集学的治療 - 1-3の治療を組み合わせる
- * 以上は標準治療であり、以下は先進治療 ***
5. 造血幹細胞移植 - 骨髄や臍帯血の移植（池江璃花子さんが受けた治療）
 6. 免疫療法 - リンパ球を体外で増殖し、戻し、がん細胞を攻撃させる
(ex. 患者自身のT細胞を体外に取り出し、このT細胞に攻撃すべきがん細胞を教える樹状細胞（遺伝子）を組み入れて増殖し、再び体の中に戻す)
 7. 遺伝子検査 - 患者の遺伝子を調べ、最適な薬を選択する

結び

- がんによる腫瘍は誰にでも発生し、これをリンパ球が退治できないと、10-15年間で1cm程度に成長する (page 3)。
- 現在のがん検出機は1cmに達した腫瘍を検知できるが、この時点で検査を怠ると、腫瘍は1-2年後には2cmに巨大化する (page 3)。
- **がんによる腫瘍が見つからない人でも、がん予防に励むべき：**
 - 歯周病、動脈硬化を治療・改善する (page 10)
 - 副交感神経を優位にする生活を送り、がんと戦うリンパ球を増やす (page 9)
- がんによる腫瘍が見付かると、先ず実績ある先端的な病院による標準治療、あるいは先進治療を受けること (page 13)。
- これらの治療に耐えられない場合、あるいは十分な治療成果が得られない場合、新しい治療法を探し、民間療法を選択/併用する患者も多い。未だ死を受容できない患者は、その民間療法による奇跡的な成功例だけでなく、成功率 (例えば、5年生存率) を調査・理解した上で選択することが望ましい。

謝辞

- 筆者は自らの健康管理ため、高校同期生を対象として高血圧、動脈硬化、がん予防についての講義資料を執筆した。その際、**西洋医学 vs. 東洋医学、医者 vs. 歯医者**の境界を超える著述を目指した。
- Google検索を頼りに、講義資料をまとめたが、同期の医師、新田和子さんと正路浩二郎さんが真面目に査読・コメントしてくれた。
- 元部下で、神奈川県でテルミー治療院を開業している斎藤博徳さんは丁寧に読まれ、本稿でも「癌とがんの違い」を教えてくれた：
 - **癌 = 外界と接している細胞の悪性腫瘍**（肺、胃、乳etc.）
 - **がん = すべての悪性腫瘍**
- 本稿では、**がん予防に注力した**。近年技術革新の著しい、**がんの診断・治療については軽い紹介にとどめた**～国立がん研究センターの公開資料に基づいた。
- 元同僚の宮本隆子さんは、医師免許と歯科医師免許の両方を持つ医師が、内科と歯科を併設した病院を経営し、高い評価を得ている事例を教えてくれた。
- 本業が忙しくなったので、一連の講義はこれにて終了させていただきます。