

## がんの例え話「雑草と土壌」1

2023年10月5日

先日患者さんと1時間お話しをしていて辿り着いた喻えが「雑草と土壌」です。患者さんは乳がん手術後の方で、部分切除をして今後の治療をいろいろ悩んでいたので、僕とのご縁ができました。

主治医の先生は、部分切除内の再発防止のために、残存乳腺への放射線治療と抗がん剤の投与を強く勧めています。主治医の先生は「標準治療だからやるべきです！」とのご意見だそうです。

そこで患者さんは疑問に思いました。「残存乳腺にもがんが発生するのなら、反対側の現状問題ない方の乳腺にも今後発生する危険はないのだろうか？」と。

患者さんには家族歴もなく、BRCAの遺伝子も陰性なので、健側に乳がんが高率に発生することはなさそうです。また、患者さんは「日本人の2人に1人ががんと診断されて、3人に1人ががんでなくなる時代なのに、今後乳がんを克服しても、他のがんが起こる可能性が、一度がんを経験すれば他の方よりも高いですよね」と僕に語りかけます。

当院の外来は自費診療なので、30分から1時間じっくりとお話しを伺います。短い時間ではないので、簡潔に語る必要もありません。いろいろな雑談から始まって、そして本人が語りたいこと、疑問に思っていることを僕に投げかけます。そんな問い合わせに僕が答えるという外来風景です。そして、この外来診療は電話やズームでも可能です。

そんなゆっくりとした時間のなかで、患者さんと一緒に答えが出たことは、「雑草と土壌」でした。

つまりがんが雑草で、体の体質が土壌です。がん治療はこの20年で素晴らしい進歩を遂げました。がんは不治の病ではなくなってきています。早期発見をしてさっさと見つかったがんとおさらばする人も増えました。またがんが転移をしても共存して長く生き抜く人も増えました。多くの人に明らかに御利益がある治療は標準治療と称してガイドラインに記載されています。そんながん治療の進歩で多くの命が救われています。

「ただ、今のがん治療って、雑草を摘んでいるだけで、雑草が生えないような土壌の改良は行っていないですね」と患者さんが喻えてくれました。そうなのです。土壌を改良すれば、雑草は自然と生えなくなり、今は生えている雑草も元気がなくなるのです。そんな土壌の改良も行いたいと切望されました。

土壌は健康力です。がんが発生しにくくするには免疫力を上げる、鍛えることが実は最重要なのです。免疫力を長期に亘って落とすような侵襲的な外科治療や抗がん剤は使い方を間違えればかえって命取りになります。

確かに僕の周囲の優秀な外科医や腫瘍内科医は、雑草を摘む努力をしてきました。そしてまったく手に負えなかった雑草を上手に刈り取る技術は進歩しました。でも土壌の改良のお話を、指導をしてくれる外科医も腫瘍内科医も僕の周りには本当に少ないです。

がんを育む土壌の改良を行いたい、つまり免疫力をアップしたい患者さんは是非とも新見正則医院を受診してください。





## がんの例え話「雑草と土壤」2

2023年10月6日

この20年間にがん治療は進歩しました。以前は外科手術だけががん治療の王道だった時代から、抗がん剤が進歩し、放射線治療も改良され進化しています。

がんが雑草と喩えると、生えていた雑草を無事に摘むことができました。そして手術後の抗がん剤や放射線照射が終了すると、無罪放免になるのです。ところが、患者さんには、「今後は何もしなくてもいいのですか?」という当然の疑問が沸いていきます。つまり、がんという雑草は退治したけれども、土壤の改良をしていないので、また雑草が生え始めるのではないかとの心配があるのです。

現在の再発の考え方は、治療時終了時にがんの種が残っているから再発するというストーリーです。だからこそ、手術で肉眼的、病理的にがんを完全切除しても、もしかしたら残っているがんの種を退治するために、術後の抗がん剤や放射線照射を行っています。その術後の抗がん剤や放射線照射が終わった後に患者さんは突然心配になるのです。

日本人の2人に1人が生きている間にがんと診断され、3人に1人ががんで命を落とすと言われている世の中です。今あるがんを無事に退治できたからといって、今後またがんという雑草が生える心配は他の人よりも高そうです。がんという雑草が発生しやすい土壤を改良する必要があるのです。そんな土壤の改良まで気を配って指導してくれる医師は希です。ある意味ガイドラインに載っていないので、たくさん勉強をした医師でなければ、たくさん実臨床を経験した医師でなければご指導できない領域なのです。

がんが発生する土壤を改良する明らかなエビデンスがある方法は希です。適度な散歩は良さそうです。ビタミンDが少ないとがんに罹患しやすいという意見は最近増えています。僕も適度な日光浴は勧めています。バランスの良い食事は当然ながら異論はないでしょう。ただ、なにを持ってバランスがよいとするのかが個人差もあり大問題です。適度な睡眠も必要でしょう。そして希望をもって、ストレスを減らして生きることも大切です。

僕が医師になってもうすぐ40年です。がん治療の進歩に



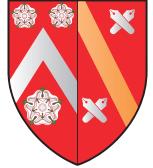
外科医として、また免役学者として貢献してきました。最近は漢方医としてもできることを探しています。そして10年以上前に辿り着いた生薬がファイアで、そのファイアは2018年に明らかな抗がんエビデンスを獲得しました。

がんができやすいという土壤の改良には金銭的な負担が少ないこの足し算を行って下さい。散歩、日光浴、バランスの良い食事、適度な睡眠、そして希望を持つことです。どれも経済毒性（金銭的な負担）は軽度です。そして経済毒性があるものを加えるときには、明らかな抗がんエビデンスがあるかを確認してください。明らかな抗がんエビデンスとは1000例規模のランダム化された大規模臨床試験を勝ち抜くことです。

他の新見正則のブログ記事については以下からご覧ください。



<https://niimimasanori.com/blog/>



## がんの例え話「雑草と土壤」3

2023年10月7日

僕は最近、がんは雑草、そして体質を土壤と喻えています。雑草の種が他から侵入しないように厳重に監視するには限界があります。そしてある程度の年齢になるとがん細胞は毎日数千個が発生していると言われています。数千個の数え方の真偽は不明なのですが、概念としてがん細胞は常時発生して、それを体の免疫力が退治しているというストーリーです。そして免疫力を土壤に喩えるとわかりやすいのです。免疫力があれば、常時発生しているがんを発芽する前に退治し、大病（大きな雑草）になることを防ぐことができます。

がん検診は雑草が生えたら早急に見つける作戦です。雑草がたくさん生える前に、大きくなる前に、雑草を摘めば、健康を維持できるという考え方です。しかし、種は毎日周囲から飛来してくるのです。まず行うべきことは、雑草の種が飛来しても、芽を出さない土壤を日頃から作る努力をすることです。がん検診を否定はしませんが、それよりも大切なことは雑草が芽を出し、発育しない努力をすることです。

適度な運動（まず散歩がお勧め）、適度な日光浴、バランスの良い食事、適度な睡眠、そしてストレスを減らす生活を中心がけて下さい。そして生薬ファイアの内服も有効です。生薬ファイアは健康な土壤を作るために有効ですから何歳から内服しても問題ありません。免疫力が低下し始める50歳以降は特にお勧めです。

患者さんから「いつまでファイアは飲むのですか？」と質

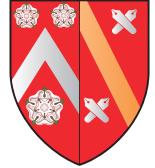


問されると、「ピンピンコロリを目指して、お迎えがくるまで飲んで下さい」とお話ししています。僕も家内も毎日3グラム内服しています。生薬ファイアは健康保険が効かないでの経済毒性があります。ですからずっと内服できる量を飲むことが大切です。がんの再発防止には3グラム、がんとの共存には6グラム以上がお勧めと経験的に判明しています。ですが、健康維持には何グラムが必要かはまだ僕も解っていません。

ファイアは免疫力の維持、低下の防止に役に立ちます。僕たちは将来的に生薬ファイアが健康保険の適用になるように努力をしています。しかし、健康保険は予防接種や人間ドックなどを含めて予防医療には現状でも適用されていません。ですから、将来に亘って、もしもファイアががんに保険適用されても、健康維持のための使用は保険適用外になります。自分の健康維持にはある程度の経済的負担は覚悟してください。

生薬ファイアは肝臓がん手術後の1000人の患者さんを集めて、くじ引きで内服群と非内服群に分けて、生存率を目指にして勝ち抜きました。だからこそ、超一流英文誌「GUT」に掲載されました。この結果は保険適用とされている西洋剤にも劣らない結果です。将来的に生薬ファイアが保険適用になる努力のために日本ファイア研究会が設立されています。

また、雑草が生えても実は共存すれば問題はありません。雑草ばかりになると超困るのですが、ある程度の雑草は実は許容範囲です。がんが見つかってガッカリしている患者さん、そしてがんが遠隔転移して失意に暮れている患者さんもたくさん僕の診療を受けて、生薬ファイアを内服しています。がんの有無を白黒で判断するよりも、白から黒までのグラディエーションがあって、命に関わらない程度の共存を受け入れると決めると、気持ちが楽になります。標準治療で雑草を抜いた後でも遅くはありません。生薬ファイアで土壤改良を行って、そして雑草がまた生えないようになります。また、標準治療では雑草が消えない場合も、また再度雑草が生えても、生薬ファイアで雑草と共存している患者さんも多数います。希望を持ってください。応援しています。



## がんの例え話「雑草と土壤」4

2023年10月21日



がんの例え話「雑草と土壤」の1, 2, 3がわかりやすいと好評なので、微妙な間違いを訂正しつつ、4を書きます。がんは雑草で、外科治療、抗がん剤、放射線治療などは雑草を上手に退治しています。しかしそれらは退治した後に雑草が生えないようにするには無力だと語ってきました。雑草が生えないようにするには雑草が生えやすくなっている土壤の改良が必須なのです。

実はこの例えにはちょっとした間違いがあります。雑草と表現すると遠くの敷地から雑草の種が風や生き物（動物や昆虫）によって運ばれて、そして土壤に住み着いて、芽が出て大きくなるイメージです。そんなイメージは感染症で成り立ちます。風邪、インフルエンザ、そしてコロナ感染症、結核、水虫、そして梅毒や淋病などの性感染症などもそうです。

そして実は感染症で発生するがんもあります。子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）の感染で発症率が激増します。ですからHPVワクチンの投与は子宮頸がんの発症防止に有効なのです。また、肝炎ウイルスから肝硬変になり肝臓がんに至るストーリー、そしてピロリ菌感染から胃がんに至るストーリーも感染症が引き起こすがんです。ただ、ヒトパピローマウイルスも肝炎ウイルスも、そしてピロリ菌もがんの発症の原因ですが、所詮自分の細胞ががん化するのです。実際は土壤ががんを起こしやすくしています。

雑草は自分の庭に生えている草花からは生じません。がんはじつは自分の細胞ががんになるのです。自分が大切に育

てた草花が、徐々にがん化して、ある日雑草としてのがんと認識されるに至ります。

ヒトは卵子と精子という母親の細胞1個と父親の細胞1個が合体して、そして何十兆にも増えてヒトの体を作ります。そしてヒトとしての個体は生まれてから死ぬまで存続しますが、実は細胞の多くは死滅と再生を繰り返しています。僕がオックスフォードで住んでいたアパートは約200年前のものでした。しかしレンガや壁、屋根、柱などのパツは交換されました。ヒトのからだでは生きているあいだ中、多くの細胞が死んで、そして再生を繰り返しています。その修復機転に異常が生じると、無秩序な増殖をするがん細胞に変化するのです。

昔は、僕が若いときは、がんができると「おしまい」といったイメージが医師にも医学生にもありました。ところが実はある年齢を過ぎると、1日に数千個のがん細胞ができるはいるが、免疫力で退治しているというストーリーがほぼ正しいと思われています。

そんな大切な草花から雑草に変わった植物を退治する土壤が免疫力なのです。がんがある程度大きくなってしまっても、雑草が少々存在しても、実は問題ありません。自分が大切に育てている草花が、自分の家や庭がこの世からなくなる（お迎えが来る）まで、問題なく育てば良いのです。雑草を過度に怖がらずに、免疫力（＝健康力）を鍛えて、お迎えが来る日まで生き抜きましょう。

僕がオックスフォードで5年間暮らしたアパートはグーグルのストリートビューで見るとまだ健在でした。超懐かしいです。

