

ガンをはねのけ生き抜く力
すべては、あなたが治るため



画 『笑顔』／うえすぎはるか

川竹文夫 著 NPO 法人 ガンの患者学研究所

住所：〒227-0033 横浜市青葉区鴨志田町 569-1-17-105

TEL：045-962-7466 FAX：045-962-2116 HP アドレス <http://www.naotta.net>

ガンの患者学研究所は、神奈川県から認証された非営利の団体です。一切の宗教、政治、商業主義とは関係がありません。

1 この本は、NPO法人ガンの患者学研究所が、全国百二十八万人のガン患者さん全員の手に渡るよう、無料で配布するものです。最後までお読みになってこの本が少しでも役立つと思われるなら、どうかあなたも、一人でも多くの患者さんやご家族にこれを手渡し、力になって差しあげてください。

2 抗ガン剤など、副作用の多い治療に疑問を持ちながらも、他に方法がないと思ひ込んでおられる方。今までの治療でうまくいかず、不安や諦めを抱いておられる方。ガンになったばかりの方。再発転移の不安がある方。いきなり末期と言われた方。

ぜひともお読みください。

3 この本には、手術、放射線、抗ガン剤への批判や、それに代わる治療法の提案もあります。だから、これまでの常識に囚われている方には、受け入れ難い面もあるかもしれません。

鵜呑みにするのではなく、ご自身でよく考えられた上、あくまでも自己責任で取捨選択されることをお勧めします。治療法を選ぶことは、生き方を選ぶことだからです。

著者 川竹文夫プロフィール
NPO法人ガンの患者学研究所代表
日本ウエラー・ザン・ウェル学会理事長
腎臓ガンの発病をきっかけにガンの自然治癒の研究を始める。NHKスペシャル『人間はなぜ治るのか』制作。2001年に月刊誌『いのちの田圃』を発刊。以後、精力的に執筆と年間60回の講演活動を行う。2003年、世界初の『千百人集会』を成功させる。主な著作にビデオ『ガン・完全治癒の法則』、DVD+書籍『治る食事』『治る力・市川式手当て』『ガン・治る法則12カ条』などがある。

すべては、あなたが治るため ガンをはねのけ生き抜く力

NPO法人ガンの患者学研究所
代表 川竹文夫 著

目次	はじめに
1 大丈夫！希望を持てば、あなたは治る	6
2 責任を取れば、あなたは治る	10
3 原因を取り除けば、あなたは治る	14
4 三大療法の限界を知れば、あなたは治る	18
5 〈効く〉の実態を知れば、あなたは治る	22
6 自然退縮に学べば、あなたは治る	26
7 こんな食事が、あなたを治す	30
8 〈手当て〉で危機脱出！あなたは治る	34
9 心と免疫の関係を知れば、あなたは治る	38
10 イメージを変えれば、あなたは治る	42
11 〈ウエラー・ザン・ウェル〉を目指せば、あなたは治る	46

あなたを治す3段階	50
治る確信がここに――	52
四つの壁	53
「いのちの田圃（たんぼ）の会」へのお誘い	56
ここはあなたが治る場所	57
各地に「いのちの田圃（たんぼ）の会」支部があります	57
会報誌『いのちの田圃（たんぼ）』紹介	58
〈治ったさん〉おめでとう！	62
あとがき	68
いのちの田圃（たんぼ）の会 〈ご案内〉	70
いのちの田圃（たんぼ）の会入会申込書	72

はじめに

あなたに 治ってほしいから



NPO法人
ガンの患者学研究所
代表
川竹文夫

「ガンは治る。再発転移はもちろん、末期ガンもやはり、治る」
テレビ番組、著書、セミナーや講演会を通じて、私は、何
十万人もの患者さんに、こう訴え、治す戦略を伝え続けてきま
した。

嬉しいことに、私たち『ガンの患者学研究所』の周囲には、
この言葉の正しさを身をもって証明してくれる〈生還者〉が、
着実に増え続けています。

けれど一方、日本全国の一年間のガンによる死者は、三十六万

人をゆうに超えている……。

●——治す知恵と戦略を伝えたい

ガンは、本当はとても治しやすい病気なのに、治す方法を知
らない人が、何と多いことか。そして、ただ苦しい治療に耐え、
命を落とす人が、何と多いことか。

何とかしたい、今すぐにでも！

ただその思い一つで、私は、この本を配る決心をしたのです。
どんな政治・宗教団体とのつながりも持たず、いかなる企業
のスポンサーもとらない……そんな何の後ろ楯もない小さなボ
ランティア団体が、百二十八万部も無料で配るのは、気の遠く
なるようなこと。

「無謀だ」「つぶれるよ」多くの人たちから、こんな忠告を受
けました。

けれど、私自身の体験が、この無謀を実行させずにはおか
ないのです。

一九九〇年、私は腎臓ガンになりました。三年以内に九十九パーセント、肺と脳に転移する……医者の言葉が胸に刺さり、その上、小さな子供三人と住宅ローンを抱えて、幾度、眠れぬ夜を過ごしたことでしょう。

しかし今、私は、ガンになる以前よりはるかに、心身共に健康で幸せな毎日を送っています。

苦しみ、悩み、怒り、泣き、喜び、感謝しながら……命がけでつかんだ、治すための知恵と戦略を一人でも多くの患者さんに伝えたい、何としても……。

その強い思いが、この無謀に挑戦させずにおかないのです。多くの方のおかげで、私は治りました。けれど、私一人が治っ

ても、私は素直に喜べない。私はあなたにも治ってほしいのです。

●——あなたは一人ではありません

私は元患者です。だから、あなたが、人生をどんなに真面目に一生懸命に生きてこられたか、どれほど大変なご苦勞をされたか、手に取るように分かる気がします。

思いがけずガンになった、その驚き、無念の思い、将来への不安……きつと、かつての私と同じでしょう。

けれど、この本を手にとってくださったあなたはもう、一人ではありません。

あなたは、もうこれ以上苦しんではいけない。今度こそ、治らなければいけない。

そして、あなたには、健康と幸せを手に入れる資格があるのです。

大丈夫！ 希望を持てば、あなたは治る

あなたは今、思いがけないガン宣告で、パニックになっていませんか？

再発や転移が判明し、大きな落胆を味わっているのでしょうか？

すべて医者の指示どおりに治療を受けたにもかかわらず、良くなるど

ころか、徐々に悪化の一途。大きな不安を抱いているのかもしれない。

もしかすると、いきなり、〈末期〉だと言われ、深い絶望の中……。

けれど、私は断言します。

大丈夫！どんなときにも希望は

ある、治るチャンスは充分ある、と。

治った百二十四人が大集合

二〇〇三年四月、私たちガンの患者学研究所は、東京調布市で、第一回『千百人集会』を成功させました。

これは、今まさに闘病中のガン患者さん千人と、ガンがすっかり治った元患者さん百人が集まり、二日間にわたって徹底的に体験の交流をするという、勇気と感動に満ちた世界初の大イベントでした。

治った人は、実際には、百二十四人も参加してくれたのですが、素晴



らしいのは、このうち、およそ三十パーセント、つまり四十人以上は、現代ガン医療の常識から見ても、治るはずのない人たちが〈奇跡〉と呼ぶような人たちだったので。

例えば……。

大腸ガン、肝臓ガン、肺ガンをすべて消滅させたMさん。

末期の大腸ガンと膀胱ガンを、一切の西洋医学的な治療をせずに消失させたIさん。

Ⅳ期の悪性リンパ腫を治したKさん。

肺、腎臓、大腸、骨にまで転移した子宮ガンを完治させたOさん。

前立腺ガンから肝臓と全身の骨に転移したガンを消失させたIさん。

卵巣ガンの末期で、ついに心臓停止にまでなりながら、すっかり健康を取り戻して十六年という、Kさんのような人さえたのです。

そしてもちろん、『千百人集会』後も、生還者は増え続けています。

けれど私は、この本で〈奇跡の物語〉を書くつもりはありません。いや、この人たちも決して奇跡的に治ったわけではありません。

これから紹介する、誰にでも実践できる小さな努力を積み重ね、その〈当然の結果〉として治ったのです。

治す方法はいくらでもあります。現実には治った仲間も、たくさんいます。だからこそ、私は言うのです。

大丈夫！ あなたも、きっと治る！

もちろん私には、何でも治るよう

に言うつもりはありません。けれど、今はたとえどんなに絶望的に見えようと、諦めず、必要な努力を続けるなら、治るチャンスはぐっと広がってくる。それだけは言いたいのです。

治す ワンポイント

大丈夫！ どんなときにも希望はある。

『ガンの患者学研究』の下部組織『いのちの田圃（たんぼ）の会』には、ガンを治した先輩が、三百人以上。その人たちのことを私たちは、憧れを込めて、へ治ったさんと呼んでいます。一緒に学べば、今度はあなたが治る番です！

責任を取れば、あなたは治る

治る法則

これまでに数千人の患者さんの相談を受けてきた私は、あるとき、治るかどうかを左右する重要な法則があることに気づきました。それは……。

〈責任を取った人は治り、取らな

い人は治らない〉というもの。

もちろん、責任を取れば、すべての人が治り、取らなければ、絶対に治らないなどと言うつもりは、決してありません。

けれど、取るか取らないかでは、闘病の結果は大きく違う。その証拠

に、『千百人集』の治った百二十四人は、みんな責任を取っていたのです。

ガンは生活習慣病

では、責任を取るとは、一体、どういうことか？

〈生活習慣病〉という言葉があります。糖尿病、痛風、リウマチ、高脂血症、心筋梗塞、脳梗塞など、以前は、〈成人病〉と呼ばれていた病気のことです。

しかし成人病と呼んでは、患者さんは「歳のせいだから仕方ない」

と、投げやりになりがちです。そこで、今では、〈生活習慣病〉と呼ばれるように変わっています。

そのおかげで、次の二つのことが、ハッキリとなりました。

一 病気を作った原因は、患者自身の間違った生活習慣にある。

二 病気を治すために最も重要なことは、間違った生活習慣を改める、患者自身の努力である。

そして私は、ガンが、この生活習慣病の典型であることを、主張し続けてきたのです（国立がん研究センターもこのことを認めています）。

ガンは、自分で治せる

ガンは、何かの悪い偶然でできたものではありません。他ならぬ、あなた自身の間違った生活習慣が作ったのです。

だから、自分が作ったガンは、自分で治す……これが、〈責任を取る〉ということなのです。

あなたを責めるのでは、決してありません。〈責任を取る〉ことで、あなたの治るチャンスがぐっと広がる……理論から経験から、そう確信するからこそ、言うのです。

ただ医者任せにして、手術や放射

線や、抗ガン剤だけで治そうとしては駄目。と言っても、もちろん病院に行くとか、医者にかかるななどと無茶を言うつもりはありません。生活習慣を改めない限り、どんな最新の治療法も新薬も、本当の役にはたたない……そう言いたいのです。

かけがえない自分の身体、たった一つの自分の命に対して、責任を取ろう。治すためには、自分でできる努力を惜しむな……そうすれば、たとえどんなに末期でも大丈夫きつと、自分で治せるのです。

治す ワンポイント

大丈夫！ あなたもきつと、自分で治せます。

たった一度の人生。決して二度とはない人生。一刻も早く、生活習慣改善の本格的な指導を受けましょう！ そうすれば、今度は、あなたが〈治ったさん〉になる番です！

原因を取り除けば、あなたは治る

原因は、必ずある

図を見てください。

氷山一つが一人の患者さんを示し、同時に〈ガンの原因と結果〉を表しています。

波線は海面。その上にちょこんと

顔を出した黒い部分は、ガン。〈結果〉です。

ものごと何でも、ある特定の結果が引き起こされるには、必ず、それに見合っただけの原因があります。

一見すると原因などさっぱり分らず、何かの偶然にしか思えなくと

も、良く考えれば、やはり

原因はあるのです。

ガンも例外ではありません。ん。

三つの原因

では、ガンの原因は何か？

ライフスタイルの乱れ、食事の乱れ、心の持ち方の乱れ……私はこの三つを代表的なものとして考えています。

ライフスタイルの乱れと

は……年中無休のような仕事ぶり。



昼夜の逆転した不規則な毎日。睡眠不足。運動不足など。

食事の乱れとは……肉、魚、卵、

牛乳などの常食で、動物性タンパク、脂肪、カロリーをとり過ぎる一方、野菜不足で、ビタミン・ミネラルがとれていない。つまり現代日本の一般のご家庭で、ごく普通に行われている食事。

心の持ち方の乱れとは……職場や家庭での人間関係のもつれ、仕事のプレッシャー、金銭問題など人生に起こってくるさまざまなトラブルからくる、あらゆるストレス。

こうしてみると、程度の違いはあっても、まったく心当たりのない

人は、恐らくいないはず。

えっ？「私は普通の食事をしてきた。それがガンの原因になるなんて納得できない」ですか？

その《普通》が危ないのです（詳しくは後で）。

だからこそ、ガンはこんなにも増え続けているとも言えるのです。

原因を変えれば、結果は変わる

さて、三つの原因によって、私もあなたも、ガンという結果を招いてしまった。

治すためには、つまり、今度は《ガ

ン》ではなく、《健康》というまったく違う結果を得るためには、どうすればいいか……。

答えは簡単。原因を変えればいい。ガンになった原因を一つ一つ取り除けばいいのです。

原因が変われば、当然結果は変わってくる訳ですからね。

ちなみに、この三つの原因を、一言で表したのが、《生活習慣》という言葉。やはり、ガンを治す根本は、生活習慣の改善なのです。

治す ワンポイント

大丈夫！ 原因を取り除けば、ガンは治ります！

原因を探り、一つ一つ、徹底的に改める……こうして三百人以上の先輩たちが治りました。今度はあなたが治る番です。

三大療法の限界を知れば、 あなたは治る

生活習慣の改善？ そんな当たり

前の地味なことで本当に、ガンが治るだろうか？ やっぱり手術や抗ガン剤じゃないと頼りない……。

私のセミナーでも、こんな疑問を持つ方が、珍しくありません。

読者の皆さんの中にも、同じよう

に感じている方も、きっと、いるに違いありません。

そこで、この章では、三大療法の本質について、考えてみましょう。

三大療法は再発・転移が防げない

三大療法は、どんなことをしてく

れるのか？

海面からわずかに頭を出した氷山の一部、ガンの固まりを……手術で切って取る、放射線で焼き殺す、抗ガン剤で毒殺する……だけ。

つまり、目に見えるガンという〈結果〉を、取り除いただけ。肝心の原因には、まったく手を付けず、そのままです。

と、どうなるか。同じ原因からは、同じ結果が引き起こされる。つまり、せっかく辛い治療に耐えても、いずれまた、ガンは出てくる。これが、再発や転移です。

いささかきつい言い方になります

が、原因を取り除かない三大療法は、ニキビを潰すようなものなのです。

「手術で、ガンはきれいに取れたからもう大丈夫」「再発予防に抗ガン剤もしっかりやった、だから大丈夫」

こう言われてすっかり安心していったのに、一年後、三年後、五年後、十年後、二十年後……再発や転移が見つかった人が、いかに多いか。

もしかすると、あなたも……。

三大療法は、再発や転移を予防できない。ニキビ潰しなら何百回やつても命に別状はない。けれど、手術

や抗ガン剤は……もうお分かりでしょう。

元の生活にもどってはいけない

日本では、治療後五年を経過すれば、そのガンは治ったと見なす。

だから、早期発見・早期治療のおかげで五年生存率は向上しています。

けれど、どんなに早期発見しても、原因を取り除かないままなので、結局は……。だからこそ、こんなにも物凄い勢いで、ガン死者は増え続けているのです。

「元の生活にもどっていいですよ」

医者からこう言われても、決して安心してはいけません。

本当の治療は退院後

どんなに地味で頼りなさげに見えようと、日々毎日、こつこつと、生活習慣の改善に励むこと。

病院で医者がやる治療は、言わば応急処置。時間稼ぎです。

本当の治療は、退院後、あなた自身が、原因を徹底的に取り除くこと。
再発や転移の怖れのない、本当の治療は、その先にこそ、あるのです。

治す ワンポイント

大丈夫！再発・転移の不安を解消し、あなたらしく生き抜きましよう！

三大療法のすべては否定しない。けれど、その限界はしっかり知って依存しない。こうして先輩たちは、着々と治る道筋を歩んでいます。

〈効く〉の実態を知れば、 あなたは治る

八割に効かなくてもいい

えっ? 「川竹は三大療法を批判するが、抗ガン剤が効く例もあると医者と言っている」ですか?

当然の疑問だと思います。

ではこの章では、抗ガン剤の効果

について書いてみましょう。

抗ガン剤を国が認可するときの基準があります。それはなんと、〈有効率〉二十パーセント。

つまり、八十パーセントの人には、効かなくてもいい……仮にある抗ガン剤を十人の患者に処方するとし

て、八人には効かなくてもいい、それでも認可する。これが国の基準です。

でも、その〈効く〉という言葉は具体的に、どんな状態を表しているのか、ご存じでしょうか?

これでも〈効く〉と言えるのか?

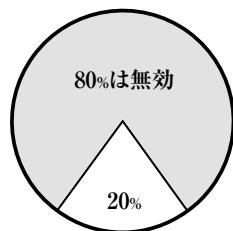
さらに問題なのは、〈有効〉の中身。

幸いにしてあなたが、効く方の二十

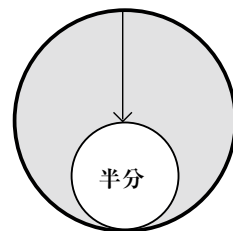
分の基準では、ガンの大きさが半分になった状態が、四週間続けば、いいということです。

抗ガン剤認可基準の図

①有効率が20%を超えていること



②ガンの大きさが半分になった状態が4週間続くこと



↓

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

©川竹

こんな馬鹿なことがあるでしょう
か？ いやそれより、今現在、抗ガ
ン剤治療を受けている患者さんは、
このことを知っているのでしょうか？
すでに治療を終えた人たちは、
知っていたのでしょうか？

副作用の大変な苦しみに、ひたす
ら耐えるのは、何のためですか？
ガンの大きさを半分に縮めるため
ですか？

この苦しみを耐え抜けば、すつか
り元気になって、三十年も四十年も
健康で幸せな人生を送ることができ
ると思うから、ではないでしょうか。
けれど、効き目は、わずか四週間

かもしれない。あまりにも話が違っ

しかも、幸いにして、ある薬が一
定の効果をあげたとしても、ガンが
薬に対する耐性を付けるため、やが
て、まったく効かなくなるのです。

しかし多くの患者さんは、抗ガン剤
で治ることを期待している。他に助か
る方法はないと思いつまされている。

このことを初めて知った時、私は、
悔し涙ができました。

**ガンになった医者は、
抗ガン剤を使わない**

もちろん、それでも抗ガン剤を使
い続ける仲間もいます。それはあく

までも、ご本人の自由。自己責任で
決めることです。

でも、次のことだけでも覚えてお
いてください。

患者さんには毎日抗ガン剤を使っ
ている医者も、いざ自分や家族がガ
ンになると、「抗ガン剤なんかマッ

ピラ」という人が珍しくありません。

私は現に何人も、そういう医者を
知っています。

そして、ガンの患者学研究所『い
のちの田圃（たんぼ）の会』の会員
になって謙虚に学ぶ医者たちも、少
しずつ増えてきました。

治す ワンポイント

大丈夫！ あなたなら、やり遂げられる！

治療法を選ぶことは、生き方を選ぶこと。医者任せにせず、常識を
うのみにせず、自分で考え、自分で判断できる力を養いましょう。
始めから完璧にできる人などいません。ガンの患者学研究所で学
ぶうち、へできる人、自分で治せる人へと変わってゆくのです。

ガンは自然に治る

少し明るい話をしましょう。ガンが自然に治るといふ話です。

一九九〇年、腎臓ガンを発病した私は、退院後のある日、ガンの自然退縮（たいしゅく）の存在を知りま

した。

ある本の中、元九州大学名誉教授池見酉次郎氏が次のように……。

〈私どもは十数年前、ガンの自然退縮の研究を始めました。末期ガンになって医者から完全に匙を投げられた患者さんが、時として自然に

治ってしまうんですね〉

ガンが自然に治る……。転移の恐怖に苦しんでいた私には、にわかには信じられませんでした。

けれどこのことを妻に話すと、微笑んで言うのです。

「自然に治るくらいなら、ガンも大したことないのね」

このとき、私の心に一筋の希望の光がさしました。

増え続ける自然退縮

妻の言葉どおり、ガンなんてまったく大したことはない。どころか、

さまざまな生活習慣病の中でも、ガ

ンは〈治りやすい〉病気だと、今なら言えます。

なぜなら、ガンを自然退縮させた人を、実際にこの目で、たくさん見てきたからです。

一九九三年。私は、自然退縮をした人たちの証言を海外にまで出かけて取材し、NHK教育テレビスペース『人間はなぜ治るのか』三本シリーズとして放送。大反響を巻き起こしました。

「末期ガンも治るなんて初めて知りました。もう一度頑張ってみます」

こんな喜びの声が忘れられず、退職してガンの患者学研究所を立ち上げ、挑戦したのが『千百人集会』の開催です。

すると……余命半年、余命一カ月……治った百二十四人の中に、三十人近くもの自然退縮経験者が集まってくれたのです。

そして実に嬉しいことに、『千百人集会』で自信を得て、新たに自然退縮をする人も、着実に出てきています。

自然退縮は、あなたにもできる

彼等の多くも、最初から、西洋医

学を拒否していたわけではありません。手術、放射線、抗ガン剤をさんざん受け……にもかかわらず、ますます悪化の一途。仕方なく、三大療法に見切りをつけ、日々営々、ガンの原因を取り除こうと、生活習慣の改善に取り組み、ついに末期ガンも自然退縮させたのです。

ではなぜ、こんなことが起こるのでしょうか？ 理由は簡単。ガンの原因を自らの努力によって、徹底的に取り除いたから。

間違った生活習慣がもとで、もともと備わっていた免疫力が低下して

いた……けれど、その生活習慣が改められると、免疫力はムクムクと頭をもたげ、ガンは消失する……これも、当然のことなのです。

だから、もしあなたが、医師からもう治療法はないと言われたとして

も、けっして諦める必要はありません。自然退縮を目指せばいいのです。

※二〇一五年現在、ガンの患者学研究所『いのちの田圃(たんぼ)の会』の自然退縮者はついに五十人を超えました。これは、世界一の実績です。

治す ワンポイント

大丈夫！ あなたの身体は治りたがっている。

一人の身の上で起こった良いことは、誰の上にも起こります。だから、あなたにもきくと、自然退縮は、実現できるでしょう。あとは、努力あるのみ！

こんな食事が、あなたを治す

治った人の八割が玄米菜食

私はガンになって以来、玄米菜食を続けています。

おいしくて、健康になれて、本当に、こんな幸せはありません。

今、心の中でゲツと叫んだあなた……玄米に対して相当な偏見があ

りますね。でもまあ、最初はみんなそんなもの。大目に見ましょう。

でも、以下の二つのことだけは、覚えておいてください。

一 第一回『千百人集会』に参加した〈治ったさん〉百二十四人のうち、約八割は、玄米菜食をしていました。もちろん、末期ガンを自然退縮させ

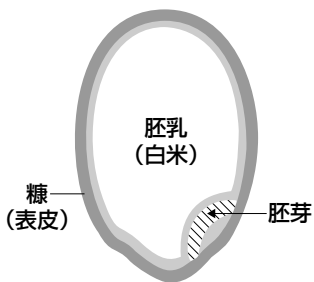
た人もいます。

二 アメリカの対ガン協会は、『ガンになってからの食事療法』というレポートの中で、ベジタリアンの食事、つまり日本で言えば玄米菜食の効果を大きく取り上げています。

玄米の底力

ではなぜ、玄米菜食がいいのか？

玄米は、米のモミ殻を取り去っただけで、糠と胚芽を残しています。そして、米の栄養素のほとんどは、この糠と胚芽の部分に含まれているのです。



〈生命の鎖〉という言葉があります。人間が健康を保つのに、どうしても欠けてはいけな四十七の栄養素のことで、玄米の一粒は、そのほとんどを含んでいる。だから後は、少量の野菜で補えば完璧なのです。

カスを食べ続けますか？

一方、白米つまり胚乳の部分にはまったくと言っていいほど栄養素はありません。ちなみに、白米という字を横に並べて書くと……なんと粕(カス)。

粕を主食にするから、副食を三十三品目。肉も卵も牛乳もと手当たり次第に食べねばならない。

すると、動物タンパクのとり過ぎで肝臓も腎臓も疲れ果て、脂肪のとり過ぎで血液はドロドロ、カロリーのとり過ぎはガンに餌をやっているようなもの。

おまけにこんな食事では舌が馬鹿になり、次第に野菜を食べなくなる。

おかげでガンと闘う黄金トリオのビタミンC、E、βカロテンは決定的に不足……実にとんでもない結果を招くのです。

減るアメリカ、増える日本

一九九〇年、アメリカのガン死亡率は減り始め……今ではガンになる人も、ガンで亡くなる人も右肩下がりに減り続けています。この二十年間で、ガン死者が二十二パーセントも減少したという統計もあるほどです。

一方、我が日本では、どうか。ガン死者は、今も毎年、右肩上がりに増加するばかり。

一体、この違いは、どこから来るのでしょうか？ 大きな理由の一つは、食生活です。

一九七七年、アメリカ上院議員マクガバンは、五千ページに及ぶ膨大なレポートを発表しました。

全世界の栄養状態と病気の関係を調査した結果、未精白の穀物（日本では玄米に当たります）を食事の中心に据え、肉、卵、牛乳など動物性食品を極力減らし、野菜をできるだけ多くとることを提唱したのです。

さらに一九九一年には、一日五皿以上の野菜を食べようという「ファ

イブ・ア・デイ運動」が始まるなど、国家的規模での食習慣の徹底的な改善が進められて来ました。

以来、アメリカのみならず、世界各国で食習慣の改善が提言され、研究が進められています。

玄米菜食は、そんな世界の潮流の最先端をいく食事なのです。

治す ワンポイント

大丈夫！玄米菜食で、毎年、治る人が続出しています。

おいしく食べて、楽に治す。そして豊かな人生を！ あなたも、是非、すぐに！

〈手当て〉で危機脱出！ あなたは治る

胸水・腹水もとれる

「玄米菜食より、もっと早く効果が出る方法を教えてください」

骨転移などの痛みがある、胸水や腹水で苦しい……こんな患者さんから、しばしば受ける質問です。

大丈夫！〈手当て〉が、危機を救ってくれるでしょう。

〈手当て〉とは、身近にある自然の素材を使つてする民間療法の一つ。

古来、連綿として伝えられてきたものです（ガンの患者学研究所では、

ガン患者さん向けに特別に開発された〈手当て〉を普及しています）。

ビワの葉の温灸、ビワ葉コンニャク罨法（あんぼう）、里芋の Pasta、塩温石（しおおんじゃく）……どれをとつても、いかにも頼りない。実際にビワ葉温灸を試してみるまでは、「あんなもの」と、馬鹿にする人がほとんど（実は、私も最初は……）。

ところが、これが実に実に、素晴らしい効果を発揮するのです。

もちろん、これで何でも治るなどと言うつもりはありませんが、もの

ものしい現代ガン医療が苦手なことも、〈手当て〉には、簡単にできたりするのです。

知られざる 〈手当て〉の力

一 ビワ葉温灸もビワ葉コンニャク罨法もどれもみな、ウトウト、あるいはぐっすり寝てしまうほど気持ちがいい。それだけで免疫が上がります。

二 副作用が、まったくない。だから安心して続けられる。

三 若干の道具以外に、あまりお金がかからない。何しろ、ビワの葉や

コンニャクですから。

四 なのに、身体を温めるものが多
いので、免疫を高める効果がとても
大きい。リンパ球は、身体を温める
ほど、よく働いてくれますからね。

モルヒネよ、サヨウナラ

五 痛みを取ってくれる。少なくとも
も、やわらげてくれます。

骨転移などの痛みが強くなると、
現代医学はモルヒネの量を増やすだ
け。けれど、手当てはこの痛みを取っ
てくれるのです。

仮にすべては取れなくとも、五割

でも六割でも軽減されれば、患者さ
んは、モルヒネや抗ガン剤に手を出
さずにすみます。

そして明日に希望をつなぐことが



絵／山根あきひこ
『治る力 - 市川式手当て（本編）』より

できるのです。

六 免疫を上げてくれるので、再発
予防に役立ちます。

〇さんは、骨転移した子宮ガンを
半身浴で消失させました。

Yさんは、ビワ葉コンニャク燐法

で、胸水を取りました。

Nさんは、肺転移した骨肉腫をビ
ワ葉温灸で治しました。

ちなみに私は、半身浴もビワ葉コ
ンニャク燐法もビワ葉温灸も、どれ
も大好きです。

治す ワンポイント

**大丈夫！ 命を救うために、あなたができる
ことは、たくさんあります！**

手当ては、患者さん自身が、自分で自分の身体を手入れする技術。
いわゆる治療ではありません。しかし、成功体験を積み重ねること
で、無力感から解放され、大きな希望と勇気を生んでくれるので
す。まずは、試してみませんか？

心と免疫の関係を知れば、 あなたは治る

心と免疫？ うーん、宗教みた

い……実はこれ、ガンになったばかりの頃の私の戸惑いです。

けれど、最新の医学、精神神経免疫学に出会って以来、すっかり納得。今では、治すためには、心を変えることが最も大切だと信じて疑いませ

ん。

精神神経免疫学は、心の状態が免疫力を左右すると言う。ガンはもちろん、さまざまな病気の発病と治癒に決定的な影響力を持っているのは、心だと主張しているのです。

恐怖、不安、孤独、怒り、悲しみ、

焦り、恨み、生きがいの喪失……マイナスの感情やストレスは、免疫を下げる。

だから、マイナスの感情の多い人は、病気にかかりやすく、いったんなると、治りにくい。

安心、喜び、笑い、感謝、感動、ファイトイングスピリット、生きがい……プラスの感情は、免疫を上げてくれる。

だから、普段からプラスの感情を多く持っている人は、あらゆる病気になりにくい。たとえ一時の間違いでガンなどになったとしても、治り

が早い。

となれば、何はさておき、心を変えねばなりません。

では一体どうやって？ 雲をつかむような話です。頭を剃って、滝にでも打たれるしかないか……？

私自身、そう思ったときもありました。

玄米を食べると心が変わる？

しかし、意外や意外。玄米菜食が解決の糸口を与えてくれたのです。

玄米を食べ始めた動機は、もちろん体質改善のため。ところが二週間

もしたある朝、出勤途上にもかかわらず、鼻歌でも出そうな明るい気分の自分に気づきました。

気分……つまり、心が変化し始めていたのです、わずか二週間で。

最初は、快便になり、やがて快食、快眠になり……その結果、いつの間にか、心が変化していたのです。

わずか二週間、玄米を食べるというこんなわずかなことで、身体にも心にも、はつきりという変化が現れた。これは大きな自信です。そして自信もまた、心。

やがて、定期的にスポーツを始め、

早寝早起きを実行し、一年後には、まず再発・転移はしないだろう、仮に一時のつまずきでそうだったとしても、今度は、自分で治してみせる、治せるぞという確信をつかみました。

「先生だけが頼りです」

以前の私は、心にこう眩くしかなかった無力な患者。無力感は、免疫を下げるのに……。

けれど、玄米で始まった心の変化は、私の運命を変えました。私はこのときから、本当に治り始めたと思うのです。そして、ガンを治した

三百人以上の先輩たちも、みんな日々の実践の積み重ねから、自分にはガンを治す力があると確信、やがて本当に治してしまったのです。

あなたが、この文章を読んでくだ

さっている今この瞬間にも、ガンの患者学研究所の仲間の誰かの心に、力強い確信が芽生えていることでしょう。そして……次は、あなたの番です。

治す ワンポイント

大丈夫！心を变えれば、ガンは治る。心は身体 の設計図。

私たちの会報誌『いのちの田圃(たんぼ)』には、毎号、心理学や哲学の知見を取り込んだ、心を変えるヒントが満載。一緒に学んで、治す力を、グングン育てましょう。みんな、あなたを待っています。

イメージを変えれば、 あなたは治る

イメージは、身体設計図

イメージとは、心の働き。そして、身体設計図です。

立派な建築物が、設計図どおりに建ち上がっていくように、健康な身体は、〈治る〉というイメージどおりに、でき上がってゆく。これも、

精神神経免疫学が主張することです。

さて、ここで質問。ガンになったとき、もつとも弱い職業の人は誰？

正解は、ガン専門医です。

なぜなら……彼等は自分の治療で治せなかった患者さんをたくさん見続け、その結果、ガンは治せないと

いう悲観的なイメージを強く持っている。

だから、そのイメージどおりになってしまうのです。

国立がん研究センター（東京）の総長が、複数、ガンで亡くなったという有名な話も、その原因の一つはおそらく、イメージによるものでしょう。

絶望のコンビ

ところが困ったことに、患者は、こういう医者のもとに駆け付けます。すると、医者のイメージに影響される。感染します。

検査に行くたび、医者は悲観的な

ことしか言ってくれない。再発しないと、「おかしい、おかしい」と首をひねる医者さえいる始末です。

患者さんは次第に「もしかすると、治らないかもしれない」と思い始めます。

と、どうなるか。治せないと思っている医者とは、治らないと思っている患者さんが、コンビを組んでガンと闘うことになるのです。

当然、免疫は下がり、その暗いイメージのとおり、ガンは治らない。だから私はこれを〈絶望のコンビ〉と呼んでいます。

治った人の話を読もう

逆に心から治ると思うことができないなら、その希望に満ちたイメージどおりにガンは治るのです。

その典型的な例として、悪性リンパ腫のYさんをご紹介します。

彼は数年前の私の合宿セミナーに初めて参加したのですが、胸水もたまり呼吸も苦しげな、かなり厳しい状態でした。

聞けば、弟は現役の医者。その弟から、何度も「治らない」という悪い予想を聞かされたYさんは、そのイメージどおりに、悪化の一途をたどってきたと言っています。

ところがその数カ月後、私の前に、まったく別人のような元気な姿を現してくれました。もちろん胸水などどこにもありません。

喜ぶ私に彼は言います。

「ガンの患者学研究所で、さまざまな機会に、何人もの〈治ったさん〉に出会って、特に卵巣ガンの末期から生還した人と話が出来て、末期ガンも治るんだと思った途端、そのイメージどおりに、どんどん良くなってきたんです」と。

ここでぜひとも確認しておきたいこと。それは、Yさんのイメージが変わったのは、複数の〈治ったさん〉から、繰り返し、話を聞くことがで

きたからだということです。

この本を読んだだけで「もう私は大丈夫」と早合点してしまうのは、とても危険。暗いイメージは潜在意識に焼き付いてしまっているので、一時的に変わったように見えてもす

ぐに元にもどるからです。

セミナーに出たり、『いのちの田圃（たんぼ）の会』の支部例会に参加して、いつも明るいイメージに接し続けることが欠かせません。

治す ワンポイント

大丈夫！ 治す方法がこんなにある。治った人がこんなにもいる。

あなたの心は、医者悲観的な言葉に傷つき、いつも血を流していませんか？ 治す方法を学び、できるだけ多くの〈治ったさん〉の体験に触れ、希望のシャワーで、きれいさっぱり洗い流しましょう。そして必ず、治しましょう！

〈ウエラー・ザン・ウエル〉を 目指せば、あなたは治る

ガンは、呼びかけ

生活習慣の改善によってガンを治した人は、ガンになる以前よりまず、心身ともに健康で幸せな人生を送ることができる……それが〈ウエラー・ザン・ウエル〉という

言葉の意味。

ガンになる前よりも、健康？ ガンになる前よりも、ずっと幸せになれる？

初めてこの言葉を知ったとき、私は、にわかには信じられない気持ちでした。そんなことが、ありえるの

だろうか？ ……。

けれど、海外まで取材を重ね、たくさんの方々の健康そのもの、幸せそのものの生還者たちの笑顔に触れるうち、ウエラー・ザン・ウエルは、努力次第で、きっと、誰にでも、実現できるものだと確信することができました。

ウエラー・ザン・ウエル。今では、私たち『ガンの患者学研究・いのちの田圃（たんぼ）の会』の仲間みんなが理想とし、〈治ったさん〉たちが、身をもって体現している言葉となりました。

五年たって、医者から「治りました」と言われるのは、とても嬉しいこと。

けれど私たちは、是が非でも、そのはるかに上、ウエラー・ザン・ウエルを目指してほしいと強く思うのです。

なぜなら、ガンはあなたが幸せになるためのメッセージ、呼びかけ。ガンをきっかけに、今まで経験したことのない素晴らしい人生を作りなさいというメッセージだからです。

すべては幸せの前ぶれ

たった一度の人生、決して二度と

はない人生。この呼びかけを最大限に生かして、新しい人生を、もう一つ手に入れる。それが私たち『いのちの田圃（たんぼ）の会』が目指す生き方です。たとえ今のあなたがどんなに辛く苦しくとも、泣くだけ泣いたら、膝の泥を振り払い、半歩でもいい、半分の半分でもいい。ウェラー・ザン・ウエルを目指して前進してほしいのです。

実に幸いなことに、私たち『いのちの田圃（たんぼ）の会』には、見事にウェラー・ザン・ウエルを実現し、毎日、心の底から幸せを満喫し



ている仲間が、およそ三百人もいます。みんなあなたを待っています。

あなたは、これまでの人生を本当に真面目に、真剣に生きてきました。だから、そんなあなたには是非とも、

幸せになってほしいのです。

「すべては幸せの前ぶれだった!」
あなたが『いのちの田圃（たんぼ）の会』の仲間となって、こんな喜びの声を上げるのはいつですか?

治す ワンポイント

**大丈夫! すべては幸せの前ぶれです。だから
あなたの治す計画、一緒に立てましょう。**

私たちの仲間は、ヘウエラー・ザン・ウエルへ実現までの具体的なスケジュールを立てて頑張っています。あなたさえその気なら、今日からあなたは、一人ではありません!