

## 第6回マクロビオティック医学シンポジウム これからのがん対策 ～がんにならない生活習慣～

第6回マクロビオティック医学シンポジウムのテーマは「これからのがん対策」。今回は4名の講演者による講演、公開トーク、質疑応答と充実した内容でした。

### ● 勝又会長「感性を育てる生活習慣」

桜沢氏と出会ってからの、マクロビオティックの実践と学び、それを通じて出会った人との話や、人間をマクロにとらえる事の大切さについて熱く語られました。病気については、すぐに医者にかかって治してもらおうとすることは、自分で治すことにはならない、と厳しく言及。病気は頼んで治してもらうものではない、病気も体の声であり、感性をもって自分で病気の原因を追求することが大切という事が伝わってきました。

### ● 垣添氏「これからのがん対策」

久道茂氏の「毎日同じものを食べる」「お酒は飲めるならどこまでも」「たばこは毎日20本以上キチンと深く吸う」といった『ガンになる(死ぬ)ための10か条』を引用され、このブラックユーモアに会場では笑いが起こり、一層真剣に参加者が耳を傾けるのが感じられました。垣添氏は「これの逆をやればいいのです」と明言されました。がんを治すことは難しく、進行度合やがんの種類による生存率は高くないことをあげ、「がんにならないようにすること」の大切さを繰り返されたのが印象的でした。

### ● 望月氏「がんとタバコと食事の深い関係」

日本では産業としてタバコを売る為に工夫されていること、タバコを販売する場所が先進国の中でも特に多いことを示されました。望月氏はタバコとがんの関係を詳細に解説し、「1本で14分寿命が縮まる」と話され、徐々に減っている喫煙者人口をさらにゼロに近づけていくことを目標として掲げていました。望月氏の熱心な姿勢と共に、タバコの恐ろしさを改めて感じる事ができました。

### ● 渡邊氏「統合知で考えるがん予防」

身体に合う「適切な食事をする事が大切」だと強調されました。がんをマクロビオティックで治した方のお話や、大豆を食べた方が、がん発生率が低い(大豆イソフラボンによる防止効果)という研究結果、同じ野菜でも品種によって抗酸化性が異なることなどをあげて、食品を選ぶことの大切さを語ってくださいました。



開催日: 2014年5月24日(土)  
場所: シダックスホール(東京都)  
時間: 12時30分~16時15分  
講師: 勝又靖彦氏、垣添忠生氏、  
望月友美子氏、渡邊昌氏



食のみに限らないのが医学シンポジウムの広がりがあり面白いところだと思います。マクロビオティックを実践している方、興味がある方が関心をもつ話題として、予防接種やワクチン、薬というものを紐解く内容は、今後のテーマとして面白いのではと思われました。

レポート: オーサワジャパン 一之瀬