

ただしく体を若返らせて がん患者数を3分の1にしたい

全国五都市にバスト専門のクリニックであるナグモクリニックを設置。総院長を務める南雲吉則氏は、乳がんや豊胸と言ったバストの美容から健康・機能まで生涯にわたりサポートしている。また、専門のバスト以外にも健康についての高い見識を持つており、健康の秘訣から氏を動かす活力である人生観についても伺った。

私がダイエットを始めたのはやむを得ない理由からでした。父が心筋梗塞で倒れて三十代で病院を継ぐことになったからです。慣れない開業医のストレスで、暴飲暴食、煙草や夜更かしで体重が急増、不整脈や膝と腰の痛みに苦しむようになりました。このままでは五十歳で死ぬのではとダイエットを始めたのです。

カロリー制限のウン

最初はカロリー制限をしてダイエットしたのですが、逆に太ってしまい、今までの医学は間違っていたと気づきました。

一グラムのアルコールは七カロリーですが、人の体はアルコールをエネルギー源にかえられません。代謝、解毒、排出のため体内

のカロリーを使うので、アルコールだけならマイナスのはずなのです。レタスもカロリーの値が表示されていますが、人間は腸内でセルロースを分解できずエネルギー源にならないのです。またタンパク質は脂肪には変換されず、筋肉になるので太りません。

また肥満や動脈硬化の原因は動物性脂肪ではなく、糖質でした。私は精製した糖質を減らすため、白米・麺・パン・小麦粉と砂糖からできたお菓子を減らしたら、体重がどんどん減っていきしました。四十五歳でダイエットが成功してから、体重は六二kg台をキープしていました。最近、加齢による筋力低下などで筋トレを始めると

体がタンパク質を必要とし始めたのです。ベジタリアンだった私が肉を食べるようになると、太るところか体重は三kg減って五九kg台になり、体脂肪も減ったのです。

健康長寿のための 空腹・睡眠・運動

昼ごはんの後、眠くなるのは糖質を取るからです。食後に血糖値とインスリンが急激に上がった後、次にリバウンドで急激に下がる。それで眠くなるのです。

ドライバーや医者が眠くなったら命とりです。時には昼ご飯を抜き、コンビニのおつまみコーナーで売っている柿の種以外のものを食べてください。ナッツ、豆、チー

ズ、イカ……これらはタンパク質で、いくら食べても眠くならないのです。

お腹がグーッと鳴るということは絶好調ということ。空腹時こそ生命力が活性化します。空腹時は脳から成長ホルモンが多く出て肌や粘膜が若返り、若返り遺伝子が活性化して遺伝子細胞の異常が修正され、血管を若返りさせて心筋

梗塞、脳卒中を予防してくれます。戦後にひもじかった中で働いていた人たちが元気なのは、若い頃に贅沢をしていないからです。いくらでも食べられるようになり、糖質の摂取が増えた人たちが今どんなに苦しうか……生活習慣がいかに健康を変化させるかということなのです。

また今、晩ごはん後に眠れない人が増えていきます。テレビ、パソコン、携帯などから発せられているブルーライトが原因の一つです。これは紫外線と似ており「今は昼間」と脳が勘違いし、交感神経が優位に立ってしまい、体内時計が昼夜逆転して時差ボケ状態になり眠れなくなるのです。

ところが成長ホルモンが最も

出て、体を若返らせ脳もリフレッシュされるのは、午後十時から午前二時までの就寝中です。ですから私は午後十時には就寝し夜中の三時に起きて、朝九時までの六時間に集中してやりたい仕事をしています。電話もテレビも無い静寂の時間は、人生のボーナスだと思っています。

運動に関してですが、忙しい人が、スポーツのために時間と体力をわざわざ用意するというのは難しい。しかし人間の体は使わないと退化するので、私は日常生活の中でエクササイズする「ノンエクササイズ」を行っています。姿勢を良くしての速歩で、汗が出て内臓脂肪が燃えます。その上で椅子など身の回りを使って「ノンエクササイズ」をするのです。これはお金も時間もかからない運動です。

がんの発生率を 三分の一にするのが これからの私の使命

人間は百二十歳までの命を与えられて生まれてきており、「還暦」

はその半分で人生の折り返し地点という意味です。私の人生を振り返ると、周囲の温かい愛情に支えられてきたにもかかわらず、周囲を犠牲にして仕事などをしてきた六〇年でした。ですから今後は、「何の見返りも考えず、自分が周囲を支える番だ」と思っています。

私は今、複数の知人のがん患者で末期状態の方々に、完全な食事療法を行っています。抗がん剤などの治療を受けてきた末期患者が、完全な食事療法で腫瘍マーカーがほとんど正常化しています。

私は医者になってから三〇年近く、抗がん剤やホルモン療法をやってきました。しかし食事療法の本は書いても、患者に対して厳格な食事療法はやってきませんでした。それをやると民間療法だと非難されることが怖かったからです。しかし、もう怖いものはありません。私は今後三〇年間で「がんの発生率を三分の一に減らす」ことを目標に、全力で向かっていきたいと思っています。



南雲 吉則（なぐも よしのり）
1955年生まれ。乳腺専門医、医学博士。慈恵医大・近畿大学の非常勤講師、韓国東亜医科大学・中国大連医科大学の客員教授。慈恵医科大学卒業、東京女子医大形成外科、癌研究会付属病院外科、慈恵医科大学第一外科乳腺外来医長を経て、バスト専門のナグモクリニック院長。「女性の大切なバストの美容と健康と機能を生涯にわたって守る」をモットーに札幌・東京・名古屋・大阪・福岡の5院を飛び回る。がん患者の命を救う食事と生活術「命の食事」を提唱。テレビ出演・著書多数。