

# がん患者に対する食養生の提案

—糖質制限・減塩・砂糖・乳製品不使用・生食禁止の条件下での伝統医学的アプローチ—



船戸クリニック 副院長  
メディカルハーバルリトリート養老VillaCAMPO 代表

船戸 博子

Hiroko Funato

座長 船戸 崇史

がんの罹患は局所的な病変にとどまらず、全身の代謝、免疫、内分泌、精神面に至るまで多層的な影響を及ぼします。近年、食による養生ががんの予防・再発防止・治療中の QOL 向上に果たす役割が注目されていますが、治療の副作用や体力低下を抱える患者にとって、制限的な食事はかえって負担となることもあります。本発表では、「糖質制限」「減塩」「砂糖不使用」「乳製品不使用」「生食禁止」という条件下において、伝統医学（中医学）の視点を基盤とした無理のない食養生法の理論的背景と実践例を紹介します。

中医学では「正気（せいき）＝自己治癒力」の維持と回復を重視します。がん患者にはしばしば、脾胃虚弱（消化吸収力の低下）、気血兩虚（体力・血液の不足）、腎精不足（老化・再生力の低下）といった体の衰えが見られ、それらを補いつつ、「痰湿」や「瘀血」といった病理産物の生成を防ぐことが求められます。

糖質制限は、がん細胞の主要なエネルギー源であるブドウ糖の供給を抑える目的があり、インスリンや IGF-1（インスリン様成長因子）の過剰分泌を抑える点でも有効とされます。特に乳がん・前立腺がんなどホルモン依存性のがんではその意義が大きいです。

乳製品不使用については、牛由来ホルモンの摂取を避けるとともに、消化の負担や腸内の「痰湿」の生成を軽減する目的があります。乳糖やカゼインの分解が苦手な日本人にとっては特に注意が必要であり、腸内環境の悪化は慢性炎症や免疫過剰を招きやすく、がんの再燃要因ともなり得ます。

砂糖不使用は、血糖上昇の抑制だけでなく、「湿熱」や「痰飲」といった余剰物質の生成予防の観点からも中医学的に理にかなっています。

また、生食禁止の対応は、体温の低下を防ぎ、脾胃の負担を軽減し、病原の侵入を防ぐという多層的な意味を持ちます。調理によって消化しやすく温かい食を提供することで、消化器系の機能を助け、全身の「気血水」の巡りを促進します。

減塩もまた重要であり、中医学では塩味は腎に通じるとされ、過剰な塩分は腎精を消耗させます。発酵食品や香味野菜、酸味の活用によって味の満足度を高めながらも、塩味の依存を減らす工夫が必要となります。

本食養生法は、「制限」ではなく「調和」の思想に立ちます。避けることよりも、「どう食べるか」「何を選ぶか」という主体的な視点を重視し、がん患者が自らの身体と向き合い、回復力と生きる力を取り戻すことをめざします。伝統医学の知恵と現代科学の融合が、制限的条件下においても心身を支える食の可能性を広げると信じています。

| 略歴                                                                                                                                              | 所属団体等                                                                                                       | 資格         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1982年 愛知医科大学 医学部 卒業<br>1982年 愛知医科大学病院 眼科 入局<br>1994年 医療法人社団崇仁会 船戸クリニック 入職<br>2003年 中医師 邱紅梅先生に師事<br>2021年 メディカルハーバルリトリート養老VillaCAMPO 開業<br>現在に至る | 日本先制臨床医学会<br>日本統合医療学会<br>日本東洋医学会<br>日本中医学会<br>日本プロバイオティクス学会<br>日本リハビリテーション医学会<br>JA-saunaサウナ学会<br>腸内フローラ研究会 | 日本医師会認定産業医 |

【メモ欄】