

健康通信 しずおか

No.9

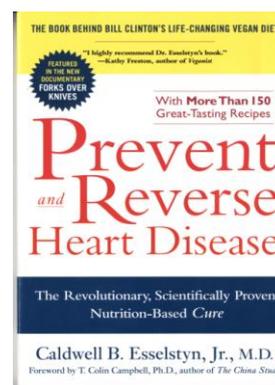
2013
5月

TRANSITION TO HEALTH (009)

心臓病予防と食習慣 ①

～ 心臓病は食生活で治す その1 ～

今回は、300人近い心臓病の患者さんをほぼ食事療法のみで治療している世界的に著名な Caldwell B. Esselstyn Jr.博士が著した『Prevent and Reverse Heart Disease』(右写真)を参考にお話しさせていただきます。この著書は治療学博士の松田麻美子先生により翻訳され、『心臓病は食生活で治す』(角川学芸出版)として出版されています。(右下写真:エセルスティン博士と翻訳者の治療学博士・松田麻美子先生)



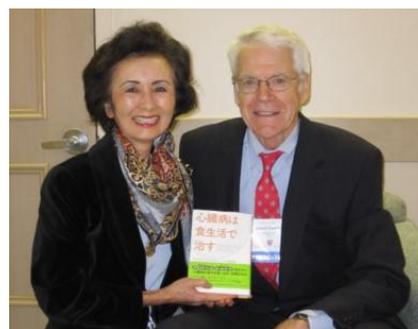
冠動脈疾患とは

心臓の筋肉に血液を送る冠動脈の内側に、時間の経過とともにコレステロールが付着して“こぶ”ができ、血液の流れを妨げ、狭心痛や心臓発作などの深刻な症状を引き起こす病気です。コレステロールは人間をはじめ動物の体内で過不足なく合成され、細胞膜やホルモンなどの構成成分として不可欠な物質です。しかし、コレステロールを肉や卵、牛乳・乳製品などの動物性食品によって外部から摂取すると、血管に損傷を起こして塞いでしまうことにもなります。プラークという“こぶ”が血管内にでき、冠動脈疾患の原因となるのです。

冠動脈疾患では25%の人が何の自覚症状もなく突然死を迎えます。

エセルスティン博士について

心臓病治療では世界最良の病院といわれるクリーブランド・クリニック(オハイオ州クリーブランド)にコールドウェル・B・エセルスティン・ジュニア博士(以下Es博士と記す)がいる。Es博士の実家は酪農家で、有害な食習慣からくる種々の病気が家系にあり、父親を心臓病で亡くしている。Es博士はエール大学の学生時代、1956年のオリンピックではボートで金メダルを獲得。クリーブランド・クリニックでトレーニングを受けた後、軍医としてベトナム戦争に参加しブロンズスター章という栄誉ある勲章を獲得している。1968年ベトナムから帰還後、世界トップクラスのクリーブランド・クリニックで外科医として大成功をおさめた。Es博士は、クリーブランド・クリニックの職員代表、理事、乳癌対策委員会会長、甲状腺・副甲状腺手術部長などを歴任し、100以上の医学研究論文を発表し、『The Best Doctors in America, 1994-1995』の一人に選ばれた名医である。Es博士は、外科医として11年ほど経過した頃、癌や心臓病に対して機械的に対症療法しかしないアメリカ医学界の治療法に対して幻滅を感じたのであった。癌治療に関しては100年間進歩なく、医学界・医師は、心臓病や癌な



公益財団法人 静岡県産業労働福祉協会

〒421-0113 静岡市駿河区下川原6丁目8番1号

TEL054(258)4855(代) FAX054(258)4403

<http://www.kenshin-shizuoka.net>

E-mail:info@kenshin-shizuoka.net

どを「予防」することへの関心が極めて薄く、真剣に取り組んでこなかったことに気づいた。世界中の多くの文献を調べ上げ、**栄養摂取と病気との深い関係**に気づいたのでした。「**地球上の4分の3の人々は心臓病にはならない**」という**疫学的事実**、この事実は「**食習慣**」と極めて深い関係にあることを見出したのでした。

エセルスティン博士の plant-based (植物性食品中心の) 食事摂取プログラム

Es 博士は**自ら食事を変える**ことで**総コレステロール値を下げる**ことができた。その後、奥様のアン・クライルさんなど周囲の人たちもそれに倣った。クリーブランド・クリニックの検討委員会の了承を得て Es 博士独自の**実験・食事摂取プログラム**が始まった。

1985 年から 1988 年にかけてクリーブランド・クリニックの心臓専門医から **24 人の患者**が Es 博士に紹介された。**全員が進行性の冠動脈疾患で、殆どは狭心症や他の症状のために衰弱し切っていた**。しかもその大半は、**不成功に終わったバイパス手術や血管形成術**を経験していた。当初男性 23 人と女性 1 人の 24 人で、エセルスティン

エセルスティン博士のプラント・ベースの栄養摂取プログラム

***肉類・魚類は食べない。*乳製品は食べない。*どんな種類の油も使わない・・・一滴たりとも。*ナッツやアボガドは食べない。**
その代り、バラエティーに富んで栄養たっぷりのおいしい以下の食べ物を食べることができる。***アボガドを除くすべての野菜。緑黄色野菜、根菜類、赤・緑・紫・オレンジ・黄色、およびその中間色のすべての野菜。*すべての豆類・・・乾燥豆、莢入りの豆、あらゆる種類のレンズ豆。*すべての全穀類、および全粒粉のパンやパスタなど・・・ただし脂肪が含まれていないもの。*すべての果物。**

ン博士の勧める食事をすることに全員が同意して開始された。男性の 1 人には**5本のバイパス手術**を受けた中国人実業家、「**退院して死を待つように**」と**死を宣告された**大学女性教師もいた。

1985年、Es 博士は患者の**総コレステロール値を 150mg/dl 以下に減らす**ことを**最優先事項**にテストを開始した。患者に**日記**をつけさせ、食べた物をすべて**記録**させた。それからの5年間、Es 先生は2週間に一度、患者たちと**直接会って経過について確認し合い、血液検査を行ない、血圧や体重を記録**した。その日の晩には患者に**電話をかけて血液検査の結果を報告し、さらに**食習慣がいかにかを褒めているか**を伝えること**によってフォローした。そして3~4か月に1回、**患者全員が Es 博士の自宅に集まり、このプログラムについて語り合い、有益な情報を交換するため交流を深めた**。Es 先生と同僚たちは **患者には、油、肉、魚、家禽類、およびスキムミルクと無脂肪ヨーグルト以外の乳製品を避けさせた**。このプログラム開始後ほぼ5年目に、**スキムミルクとヨーグルトもやめさせた**。24人の患者のうち**6人**は、12か月から15か月の間に**脱落し、18人が残った**。18人は驚くべき成果を残し、プログラム開始前の平均**総コレステロール値**は246mg/dl だったが、途中で132mg/dl となり、目標値の**150mg/dl**をはるかに下回った。また、いわゆる悪玉の**LDL コレステロール値**も**82mg/dl**と劇的に低下した。いずれの患者の**自覚症状**も**かなり早期に改善**し、また心臓の**PET スキャン**による検査で**わずか3~12週で心筋の血流の改善**が認められた。5年後に**血管造影検査**を行なった11例では**いずれも冠動脈の狭窄の改善**が見られた。開始から11年間で、18人に起こった冠動脈関連のトラブルはたったの1件で、この1件も、2年間このプログラムから離れていた患者に生じたものであり、狭心症を発症した後、再びこのプログラムに戻り、狭心症はなくなり以後無症状である。1995年の時点で、**脱落した6人**は、**通常の心臓病専門医の治療**を受けていたが、いずれも**症状が悪化**し、狭心症、バイパス手術、心臓発作、脳卒中、血管形成術などで**苦しみ、死亡**した者もいる。一方、**プログラム実践の18人**は、17年目になる2003年の時点で、**17名が元気一杯に暮ら**しており、70~80代に向かっていた。「**植物性食品中心の全粒粉の食事**」を始める前には49件の冠動脈に関するトラブルがあったものが、この食習慣を続けた結果、**トラブルは「ゼロ」**になったのである。**20年以上経った今**も18人中**14人**もの患者が**健在**だという。亡くなった患者さんも心臓病が原因ではない。

おわりに・・・肉を食べない40億人には癌・生活習慣病はない

「高齢者ほど肉を食べるべき」「肉を食べる人ほど長生き」「牛肉などの人間に近い蛋白質を摂るべき」「コレステロールはやや高めの方がいい」「肉は良質なタンパク源」「牛乳は良質なカルシウム源」「9種類の必須アミノ酸は人間は合成できないので肉から摂るしかない」等々、いまだにテレビなどのメディアで**不勉強な医師や管理栄養士が誤った情報**を伝えている。さあ、今まで受けてきたマインドコントロールから早く目を覚ましましょう。