

健康通信 しずおか

No.19

2013

12月④

TRANSITION TO HEALTH (019)

心臓病予防と食習慣 ②

～ 心臓病は食生活で治す その2 ～

2011年3月、『The China Study』（「**葬られた『第二のマクガバン報告』上・中・下**」松田麻美子・訳）を著したT・コリン・**キャンベル**博士（写真・左端）と『Prevent and Reverse Heart Disease』（「**心臓病は食生活で治す**」松田麻美子・訳）を著したコールドウェル・B・**エセルスティン**・ジュニア博士（写真・右端）の2人の業績を中心としたドキュメンタリー映画『**FORKS OVER KNIVES**』が、アメリカ、カナダ、プエルトリコの3国で封切られた。その後DVD（英語版）が発売されていたが、現在、日本語字幕付きのDVD『**フォークス・オーバー・ナイブズ**いのちを救う食卓革命』が日本コロムビア（株）より発売されているので、癌・心筋梗塞・脳卒中の3大疾病に罹ることなく、「ピンピンころり」と老衰で亡くなりたい方は、是非ご覧になってください。今回は、健康通信しずおか No.9（2013年5月）に引き続き、「心臓病は食生活で治す その2」と題し、映画『**FORKS OVER KNIVES**』の内容を中心にお話します。

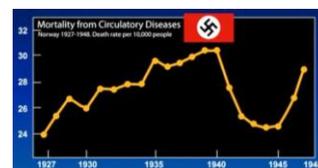


国家全体が**菜食化**したら・・・**ノルウェー**の場合

第2次世界大戦中、ドイツ軍はノルウェーを占領、兵士の食糧を確保するため真っ先に家畜は没収され、**ノルウェーの現地民は菜食化を余儀なくされた**。ノルウェーの心臓疾患と脳



卒中の死亡数を見てみると（右図）、**1939年にピーク**に達し、ドイツ軍に占領された1940年から**急降下**し、1941年から**1945年まで激減**した。薬でこれほど脳・心臓疾患に効果が現れた例は一つもない。バイパス手術やステント治療でも不可能だ。ところが、**1945年に終戦**を迎えると**肉や乳製品が再び消費**され、



脳卒中も心臓疾患の死亡率も**元に戻って**しまった。**菜食は、いかなる治療薬・手術にも優る**ことを証明している。

エセルスティン博士の同僚**ジョセフ・クロウ**博士の場合

エセルスティン博士の後任として**クリーブランド・クリニック**の乳癌対策委員会委員長となった医師**ジョセフ・クロウ**先生44歳の場合、「1996年11月の金曜日のことでした。私は終日手術をしていました。最後の手術を終え、その患者に別れの挨拶をした時、私は突然とてもひどい頭痛に襲われました。私はかがみこまねばなりませんでした。1～2分後、胸の痛みが始まりました。痛みは腕から肩にかけて、それから顎の方へと広がっていき

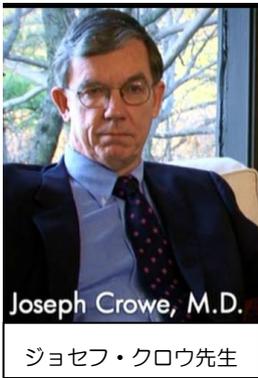
公益財団法人 静岡県産業労働福祉協会

〒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

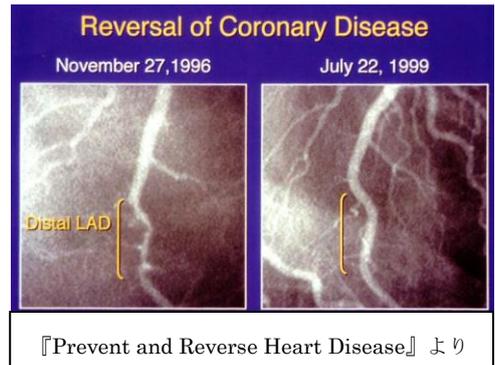
E-mail:info@kenshin-shizuoka.net



Joseph Crowe, M.D.

ジョセフ・クロウ先生

ました。」(以上、訳書『**心臓病は食生活で治す**』より抜粋) クロウ先生には、心臓病の家族歴はなく、肥満でも糖尿病でも高血圧でもなく、**総コレステロール値も156mg/dl**と高くはなかった。彼は全く**心臓発作を起こしそうな人ではなかった**が、ひどい**心臓発作**に襲われたのである。彼はアクティブで忙しい毎日を送っていたが、40代半ばの男性として心臓に問題を抱えるような**危険因子は一切なく**、**総コレステロール値も正常**であったにも関わらず**心臓発作を起こした**のである。クロウ先生は、エセルスティン博士の**食事療法を実施**し、コレステロール降下薬を全く使用せずに(当然であるが・・・)回復し、**総コレステロール値を89mg/dl**にまで低下させたのでした。右写真・左は、1996年11月27日の発作後の血管造影写真で、冠動脈の**左前下行枝の下3分の1が狭窄**している。

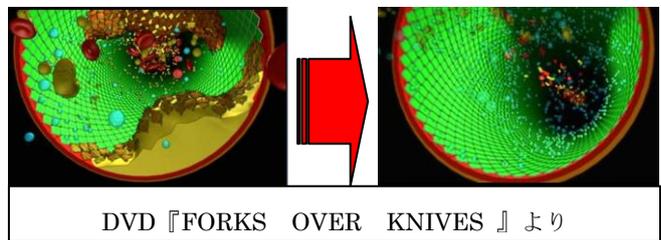


『Prevent and Reverse Heart Disease』より

左前下行枝の病変は非常に多くの**男性の心臓病死**を招くことから“**widow maker**”「ウィドーマーカー」(未亡人製造機、後家作り)というニックネームがつけられている。不幸なことに、クロウ先生の冠動脈の構造では、外科的バイパス手術、血管形成術、あるいはステント手術などの治療ができないことが分かった。そのため、妻と幼い3人の子供がいる彼は、まだ44歳という若さですべての望みを絶たれてしまった。当然のことながら、彼はすっかり落ち込んでしまったという。クロウ先生は、エクササイズもしていたし、タバコも吸わず、コレステロール値も156mg/dlと比較的低い方だったので、ライフスタイルの中で、**病気を治すのに役立つような明らかに改善できる点など何もないように思われた**。クロウ先生は、心臓発作から2週間後、**栄養摂取プログラムを開始**した。最終的には、総コレステロール値は156から**89mg/dl**、LDLコレステロール値は89から**38mg/dl**と下がった。心臓発作から2年半後、仕事が忙しく、かなりのストレスを感じるまでになり、胸に不快感がいくらか戻ってきたことに気づいた。クロウ先生の主治医は狭心症の再発を心配し、血管造影の「フォローアップ検査」を彼に勧め、実施した。血管造影検査が行われた1999年6月22日、エセルスティン博士がクロウ先生のオフィスを訪ねたとき、クロウ先生の目は涙で潤み「あなたは私の命を救ってくれました」「動脈の閉塞物はもうなくなってしまいました。もうありません。致命的なものは消えてしまったんです！フォローアップ検査の**血管造影図は正常**でした(右上写真・右)」(『心臓病は食生活で治す』より)と感謝の気持ちを表したという。

植物性食品中心 (plant-based : プラントベース) の食事がプラークを消す

ジョセフ・クロウ先生(エセルスティン博士は「**ジョー**」と呼んでいる)の例は、**最も完全な冠動脈疾患の解消**であり、体が**自然に治る**ことを可能にする**植物性食品中心 (plant-based) の栄養摂取による威力 (パワー)**をはっきりと証明したものです。**植物性食品中心の食習慣に変えるだけで、心臓発作を未然に防ぐ**ことができるのです。



DVD『**FORKS OVER KNIVES**』より

なぜ食事療法がこれほど効果を上げるのだろうか。

難しい話になるが、植物性食品中心(プラントベース)の食事を摂ることによって**血管内皮細胞の一酸化窒素産生能力が向上し、血管を拡張し、プラーク形成を防ぎ、さらにできてしまったプラークを消失させる**と考えられる。

最後に

では、日本でも、なぜこういった治療法が広まらないのか。心臓専門医は手術・処置等により収入を得ており、「今日の治療指針」「診療ガイドライン」等のマニュアルに則って治療している。植物性食品中心 (plant-based) の栄養摂取のプログラムは「指針」にも「ガイドライン」にもない。業界の利益に反するようなことは、「指針」「ガイドライン」には記載されることは有り得ない。私たちのやるべきことは、**植物性食品中心の栄養摂取に努め、脂肪やコレステロールを冠動脈の中に堆積させないこと**、ただそれだけである。これは、脳卒中、高血圧、肥満、骨粗鬆症、成人型糖尿病、インポテンツ、乳癌、前立腺癌、結腸癌、直腸癌、卵巣癌などの予防にもなるのである。