

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.23(2015.10.30)

自然界に存在する食べ物や水、空気などは、私たちの体が健康に維持されるためのものです。よって食べ物から取り出したり、あるいは合成によって得た食品成分もまた、健康維持に役立つものでなければなりません。それでは健康維持の意味合いは、何でしょうか？それは健康を持続するために、自分自身が病気になるための力を身につけることです。このような力を「自己防御力」といいます。すなわち日頃から自己防御力を高めるために、食品成分を摂ることになります。自己防御力の構成は、①細胞の新陳代謝度、②免疫バランス度③炎症の鎮静度からなります。それぞれの人が自己防御力診断を受けられ、自身の結果に応じて、食品成分を選択することが必要になります。下記の書籍は、その一端が紹介されています。

「がん難民」をつくらないために  
標準治療+

2015.11  
VOL.89

# 統合医療で がんに克つ



**特集** **がん治療と補完代替医療**  
あきらめないがん治療—最近の補完・代替医療  
田中 善 医療法人仁善会田中クリニック院長  
『統合医療甲子園』が医療を身近に取り戻す—心と体と魂をひとつのものとして人を癒す楽しい医療を求めて！  
旭丘光志 医療ジャーナリスト  
がん補完代替医療の基本、代謝に基づいた栄養療法とサプリメント療法  
平良 茂 統合医療ハートフルクリニック院長  
がん治療とサプリメント—がんと共存でも快適延命を可能にするサプリはこれだ！  
旭丘光志 医療ジャーナリスト

**特別インタビュー** 私のがん治療  
「自然治癒」を信じ、がんに立ち向かう  
「副都心」を信じて、自分を変え、自分で判断して人生を「1」に

**シリーズ** 医療の現場から  
CSクリニック  
大井博道院長に訊く  
がんの勢いを抑えれば天寿を全うできるはず  
—免疫活性化血管内治療・遺伝子血管内治療の  
フロントランナー！  
誠徳醫院 鹿島田忠史院長に訊く