

がんを克服するために知っておくべき「5つの力」を解説！

新版 手術件数1000超 専門医が教える

がんが治る人、治らない人

2025年1月15日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は佐藤典宏 著『新版 手術件数1000超 専門医が教える がんが治る人、治らない人』を2025年1月15日(水)に刊行いたしました。

がんが治る人と治らない人、それぞれの共通点(特徴)を対比型で紹介

がんが早く発見され、手術がうまくいったとしても、一部の患者さんは、残念ながら、数年以内に再発して命を落としています。同じ臓器の同じステージのがんであっても、患者さんによって経過がまったく異なるのです。

そこで本書では、20年以上にわたり多くのがん患者の治療にたずさわってきたがん専門医である著者が見出した「がんを克服するための5つの力」の身につけ方を解説します。また、「がんが治る人」と「治らない人」の共通点や特徴を対比しながら、効果が高い行動、考え方、心の持ち方などを具体的に紹介します。

新版 手術件数1000超 専門医が教える

タイトル: がんが治る人、治らない人

著者: 佐藤典宏

ページ数: 208ページ

価格: 1,540円(10%税込) 発行日: 2025年1月15日

ISBN: 978-4-86667-735-4

【目次】

- 第1章 患者の「受け入れ力・鈍感力」が、その後を決める
- 第2章 がんを治すための正しい「情報」の集め方・選び方 (情報選択力)
- 第3章 がんを治す人は「コミュニケーション力」で味方をつくる
- 第4章 治療・手術をのりきるための「体力・筋力」
- 第5章 がんを治す人は、こうして「免疫力・腸内環境力」を高める

【プロフィール】



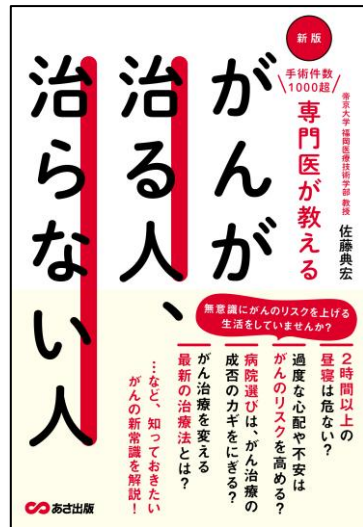
さとう・のりひろ

佐藤 典宏

がん専門医、医学博士

帝京大学 福岡医療技術学部 医療技術学科 教授

福岡県生まれ。九州大学医学部卒。2001年から米国ジョーンズ・ホプキンス大学医学部に留学し、多くの研究論文を発表。1000例以上の外科手術を経験し、日本外科学会専門医・指導医、がん治療認定医の資格を取得。がんに関する情報を提供するため、YouTube「がん情報チャンネル・外科医 佐藤のりひろ」を開設、登録者約18万人(2024年12月時点)。2023年4月、がん患者さんの悩みや質問に個別に答える「がん相談サロン」をスタート。『専門医が教える最強のがん克服大全』(KADOKAWA)、『がんにも勝てる長生きスープ』(主婦と生活社)など著書多数。



がんを克服するためには、次の患者力(がんを生き抜く力)をバランスよく身につけることが重要です。

①受け入れ力・鈍感力…

がんである事実を受け入れ、告知のショックからできるだけ早く立ち直り、治療へ向けて前向きな姿勢になり、検査結果などに一喜一憂しない力です。

②情報選択力…

自分のがんの状況をしっかりと把握したうえで、がんについて幅広く情報を集め、自分にとってベストな治療法を選ぶ力です。

③コミュニケーション力…

主治医およびまわりの人と円滑なコミュニケーションをはかり、味方にする力です。

④体力・筋力…

患者さんが治療をのりきり、生活の質を保つうえでなくてはならない重要な力です。

⑤免疫力・腸内環境力…

抗がん剤などの副作用を軽減したり、治療の継続につながるなど、がん治療の効果を高める力です。腸内環境は免疫に深く関係しており、腸内細菌のバランスが乱れた患者さんでは治療がうまくいかずに生存率が低下することが報告されています。

これらの5つの力を身につけていくことで、「がんが治る人」に近づき、変わることができます。

がんが治る人、治らない人の違い

本書では、最新の情報を踏まえたうえで、よりくわしく「がんが治る人」「がんが治らない人」の違いについて紹介しています。

がんが

治る人 **自分を大事にする**

治らない人 **自分を甘やかす**

日々の生活でも、免疫力を高めることができます。自分の体を大事にした生活を心がけましょう。睡眠時間は7～8時間が理想的です(長すぎるのもよくありません)。

大腸がん患者さんを対象とした研究によると、睡眠時間が5時間未満であった人は、大腸がんによる死亡率が54%も上昇していたといえます。

夜更かしや睡眠不足が続くと免疫のはたらきが低下し、体内時計が乱れると、がんを抑える作用があるメラトニンというホルモンの分泌が低下します。

また、長時間(2時間以上)の昼寝は、がん死亡のリスクを高めることが報告されています。昼寝の時間は30分以内にとどめましょう。

がんが

治る人 **治療中こそ活動的になる**

治らない人 **治療中だからと安静にしている**

がんになると、不調が生じてしまうこともあり、体を動かすことが減ってしまいます。特に抗がん剤を使った治療中には、薬の副作用で日常生活すらおっくうになることもあるでしょう。

しかし、じっとしていることはがんを進行させ死亡リスクを増やすことになり、逆に、活動的に生活することは、生存率を上げることがわかっています。

「病気のときは安静にしましょう」と言われた経験がある人もいらっしゃるでしょうが、がんの場合には当てはまりません。

たとえば、大腸がんの生存者についての大規模な研究の結果によると、診断後に活発に体を動かすと、がんの再発率、大腸がんによる死亡率、および全体の死亡率が、それぞれ50%も下がることがわかりました。