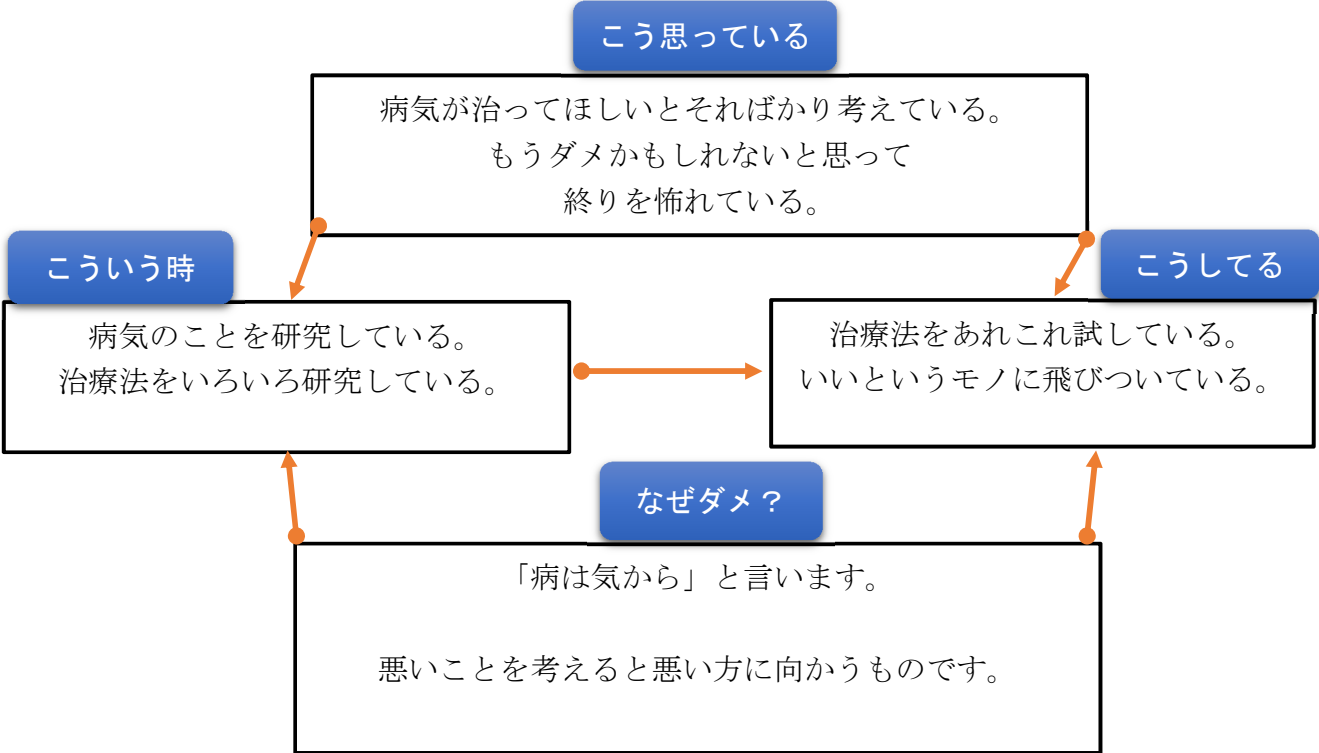


アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
病に気で克つ	あなたの現状



アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
病に気で克つ	めざす目標

こう考えよう

**「この時までは生きていたい」と強く思う。**  
「このために生きる」と思う。

こうやって

生きる目標を持つ。  
病気を忘れて集中できる目標を持つ  
対象も時期も具体的なほどよい。

こうしよう

**ただただ「このために生きる」対象だけに  
気持ちを向ける。**  
病気のことは考えない。  
悪いことは一切考えない。

なぜならば

生きたい「気」で延命した多数の例があります。  
医学的にも、希望を持って生きている人の方が  
がんと闘う免疫細胞が活性化する  
という研究が発表されています。  
延命例のほとんどは  
「子どもか孫の成長を見届けたい」  
という目標です。  
子や孫の成長を見届けたいという欲求は  
種族の維持本能に合致しています。



### 【病は気から】

古くからの言い伝え「病は気から」は、  
「病だと思えば本当に病になるよ」ということを言ったもので  
健康は精神に作用されるということです。

### 【病に気で克つ】

「病は気から」の逆に、  
病を「気」（精神力、思い）で克服しようということです。

### 【病に気で克った事例】

以下のように多数あります。  
詳細は、参考情報源の「上野則男のブログ」のものをご覧ください。

#### 1. 鎌田實 諏訪中央病院名誉院長の患者さん

42歳でスキルス胃がんになり、余命3カ月と宣告されましたが、  
高校生の2人のお子さんの卒業式を見届けたいと  
1年8月生きられました。  
目的を達成し、下のお子さんの卒業後1月で亡くなりました。

#### 2. 雑誌致知で紹介された白駒妃登美さん

子宮頸がんから肺に転移したがんでは助からないと言われてきました。  
ところが、抗がん剤治療を始める前の3週間のうちに  
すべてのガンが消えていました。  
友人の励ましに感動して開き直り、喜びと感謝の日を送りました。  
がん「おはよう」と声をかける余裕も出ておられました。

#### 3. 野村克也元監督の母上

野村監督が小学2年の時に  
子宮がん、翌年直腸がんでは助からないと宣告を受けましたが、  
子どもを育てたい一心からかがんを克服されました。

#### 4. 上野則男の家内の母

2人が結婚する前にがんで余命宣告を受けていました。  
皮膚がん、乳がん、肺がん、脊椎がんと次々転移し  
何度も歩行困難な状態となりましたが、その度に立ち直りました。  
孫の成長を見届けたかったのです。

結局20年延命しましたが、上の孫が大学受験に失敗した春、肺炎であっけなく逝ってしまいました。

### 【病に気で克てる理由】

医学的に以下の根拠が実証または実証されつつあります。

#### 1. ポジティブ思考の効果

楽観的思考の患者と悲観的な患者とでは、その後の死亡率に有意な差が出た。

(参考情報源 1. 「病は気から」は本当だった。その理由と実際のエピソードについて)

#### 2. 楽しい思いの効果

「楽しい記憶を思い出したグループの免疫細胞は数も多く、活発でした。

それに対して、気がめいる記憶を思い出したグループは、免疫細胞の数が著しく低下し、その活動性も低くなり、感染症にかかりやすい状態になっていた」

(参考情報源 1. 「病は気から」は本当だった。その理由と実際のエピソードについて)

笑いを治療に取り入れている病院もある。

(参考情報源 2. 「病は気から」は本当だった！実例報告「私は切らずにがんが治った」)

#### 3. くよくよする悪影響

気に病むと、脳内に自分の組織を攻撃してしまう性質を持つ免疫細胞である病原T細胞が集まり炎症を起こす。

そうすると、ストレスをさらに強く感じることになり、胃や十二指腸をはじめとした消化器に炎症を引き起こす。

(参考情報源 3. 「病は気から」は本当だった)

ほとんどの延命例は、1. と2. が強く、3. がないということです。

### 【病に気で克つ方法】

以上を踏まえ、病に気で克つ方法はこうなります。

#### 1. 楽しいことを考える。

なんでもいいのです。

自分が楽しくなることをやりましょう。  
強い趣味があれば一番です。  
子や孫のことは、基本的に楽しいことでしょう。

**2. 先のことを期待する。**

「いつまでは生きたい」というのが、一番強い「気」のようです。  
延命例の多くがそうでした。

**3. 病気のことは考えない。**

これは難しいことですが、  
病気のことを考えると結果は良くないのです。

1. 2. を実践して、  
病気のことは「どうにでもなれ！」と放っておきましょう。

**【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）**

9月30日までに「病」に克つ！

**【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）**

「今日は楽しかった」を実行する。

## 【病に気で克つ参考情報源】

1. 「病は気から」は本当だった。その理由と実際のエピソードについて  
<https://matome.naver.jp/odai/2139356586089722001>  
良い方、悪い方の科学的根拠が示されています。
2. 「病は気から」は本当だった！ 実例報告「私は切らずにがんが治った」  
<http://gendai.ismedia.jp/articles/-/49128?page=2>  
60代前半の男性が、開き直って一切の治療をしなかったが大きなハイの主要がなくなったというほうこくです。
3. 「病は気から」は本当だった  
<https://www.dk-iikurashi-navi.com/portal/kaji/content/20171109>  
このタイトル、多いですね。新しい医学的見解が示されています。
4. 「病は気から」の思いこみ効果は本当だった！ プラス思考で身体の回復が早まるワケ  
<https://latte.la/column/33841557>  
プラス思考の効用を説いています。
5. がん免疫療法で新たに注目される「NK（ナチュラルキラー）細胞」  
<http://gan-mag.com/special/2885.html>  
「ナチュラルキラー細胞」を活用する最近の免疫療法の紹介です。
6. 病は「気」で治る  
<http://uenorio.blogspot.com/search?q=%E7%97%85%E3%81%AF%E3%80%8C%E6%B0%97%E3%80%8D%E3%81%A7%E6%B2%BB%E3%82%8B>  
上野則男のブログです。事例の紹介です。
7. 野村監督のお母様も「気」でガンに克った！  
<http://uenorio.blogspot.com/2012/05/blog-post.html>  
上野則男のブログです。事例の紹介その2です。
8. 病は「気」で治るの例ーその3  
[http://uenorio.blogspot.com/2012/06/blog-post\\_19.html](http://uenorio.blogspot.com/2012/06/blog-post_19.html)  
上野則男のブログです。事例の紹介その3です。