

講座名 ガン予防への近道



～内側から体ポカポカ～

『がん・免疫と温熱療法』

菅原勉 畑中正一／著 岩波書店 2003.10

100 年以上前ニューヨークの外科医が、高熱を出すウイルスや細菌に感染したがん患者は、がんが自然に消えてしまうということに気づきました。このように「がんが熱に弱い」ということは、以前から知られていたことのようにです。熱に弱いということを利用して、がん細胞を温めて殺す温熱療法という治療法が開発されました。その温熱療法とはどういうものなのか、なぜ有効なのかということが書かれています。実際に温熱療法を行っている医師のインタビューも記載されています。



『がんを消す！食材図鑑』 済陽高穂／監修 英和出版社 2016.4

がんを防ぐにも、がんを消すにも体の免疫力を高めるための「食材選び」が最重要。と書かれています。それほど難しくなく、キャベツやにんじん、だいこん、ゴマなどどこにでもあってすぐ買える食材が簡単な料理とともに紹介されています。また、食べてはいけない食品や添加物なども注意として記載されており、ごく普通の食生活でも注意していけばがん予防にもなります。特に塩分の取りすぎはよくないようです。

『図解 がんとお金の話 医療費・仕事・公的支援の悩みが解決する』

黒田 ちはる／著 彩図社 2025.5

がんにかかるといういろいろな不安があると思います。その中でも、とても気にかかるのがやはりお金のこと。がん治療にはどれくらいお金がかかるのか。どのような制度があり、どんな選択肢があるのか。そんな疑問にがん患者専門の看護師の FP が、がん治療にかかる医療費のしくみ、公的な制度の活用方法、家計の考え方、仕事の向き合い方を解説してくれています。

日野市立図書館ブックリスト