



# ヨガと乳がん

## 予防、管理とリハビリテーション

by Sanjiv Chaturvedi

サンジープ・チャトゥルヴェディ

どうしてヨガなのか？

その人の全体的な健康を促進するために、体、心と感情のバランスをもたらすヨガのメリットは数多くあります。最も重要なのは、ヨガのプラクティショナーが自分の体への理解と鋭い感受性を高めていくことです。それが健康管理、そして健康問題の早期発見に非常に役立ちます。ヨガと近代科学はお互いに補い合っているのだと理解することが大切です。ヨガの有効性は科学的根拠によって証明されてきており、従って従来の医学とヨガは排他的である必要はありません。双方とも人々の健康を回復するうえで大切な役割を果たしています。医療技術は、臨床試験や撮像装置を通して正確な診断を下すために必要なのです。多くの命を救うために、外科手術の技術は向上してきました。

しかしながら、この二つの手法の健康への基本的な理解は全く異なっています。近代科学は病気の症状を和らげることに焦点を当てている一方、ヨガ的な健康の概念は、体がそれ自体を癒すためのエネルギーのバランスを創ることにより、その状態の根本的な原因に取り組んでいくというものです。サンスクリット語で健康は、それ自体に根差しているという意味でスワスティア (Swasthya) といいます。近代医学が重点を置いているのは、外部から介入して病気を取り除くことです。ヨガの手法はそれとは対照的に、病気に対する予防手段、また全ての器官の健康を維持するというものです。更にバランスが崩れると身体的な健康に影響を及ぼしてしまう精神的、感情的な安定性を高めることでもあります。怪我をしたり、手術をしたり、慢性疾患を持っていたりする場合、ヨガを実践することで急速なリハビリテーションや回復のための免疫システムを強化します。その実践には負の副作用があり得る薬物は使用しない、自然な浄化や、体をデトックスして維持する手法が含まれます。

### がん

**悪性腫瘍**としても知られているがんは、体の他の部分に浸潤したり広がったりする可能性のある、異常細胞の増殖を伴う疾患群です。全ての腫瘍ががんであるわけではありません。**良性腫瘍**は体の他の部分に広がることはありません。がんはそれ自体を複製する異常細胞で作られています。ほとんどの人はある程度異常細胞を持っていますが、それ自体を検出

可能な腫瘍にまで複製してしまう前に健全な免疫体が破壊してしまいます。異常細胞の出現からがんが検出されるまで、10年から30年かかることもあります。

<https://youtu.be/8LhQllh46yI>

**乳がん**は世界中の女性の間で最も一般的ながんの形態で、乳房組織に形成されるものです。女性の間で見つかるがんの25%が乳がんです。特に先進国での乳がんの新たな発生率は、驚くほどの割合で増えています。幸いなことに、早期発見と早期治療をすれば生存率は80~90%です。稀なケースですが男性も乳がんを発症することがあります。

<https://youtu.be/l2lRZuEK4Y0>

### 乳房の構造

女性の乳房は、泌乳腺（**小葉**）、乳管、結合組織（**間質**）から構成されています。母乳は小葉の細胞によって産生され、これらの囊から乳腺管を通して乳頭に移動します。乳がんの大部分は乳腺管に起こります。血管は胸の細胞に酸素と栄養を供給し、老廃物を取り除きます。リンパ管は体内の組織から体液や細胞を採取して運びます。小さなリンパ管は大きなものと合流します。太い血管はリンパ節と呼ばれるブドウのようなリンパ組織に流れ込みます。胸部のリンパ管は脇の下近くの近くにあるリンパ節にリンパ液を運びます。

### 乳がん

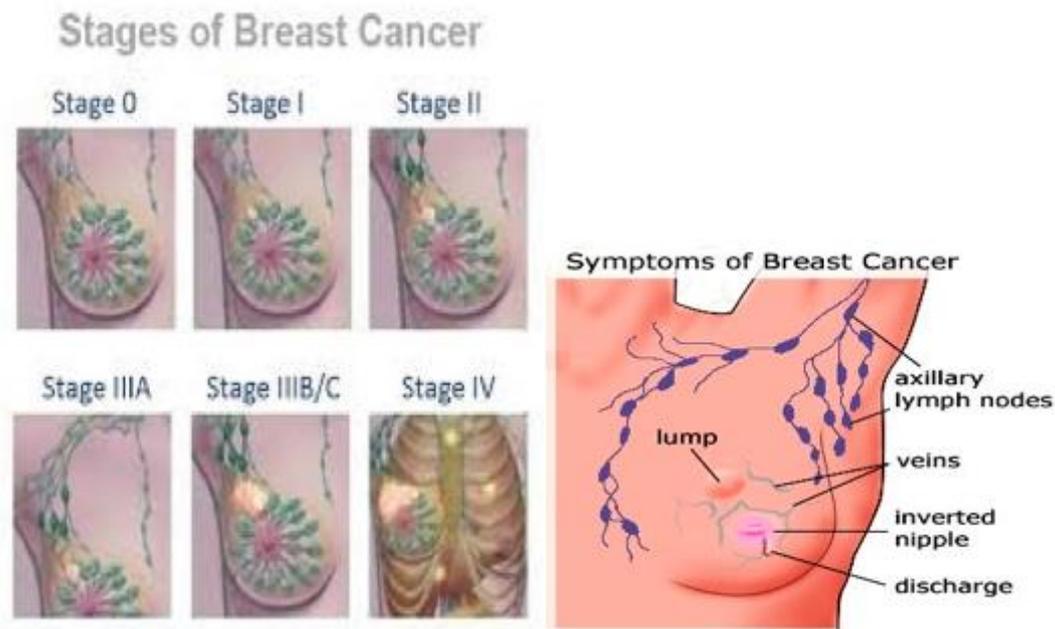


がんのほとんどの症例では、まず**乳管内**で悪性腫瘍が成長します。この段階では乳管（乳頭の**小葉**から乳頭に乳を運ぶ細い管）の内面から始まる**乳管がん**と呼ばれます。**小葉がん**は乳房の小葉（乳腺）で増殖する悪性腫瘍です。がん細胞は乳管や小葉の中の元々の腫瘍から弾け、体内の全ての組織に分かれている血管やリンパ管に入り、周りの正常な組織へと広がっていきます。がん細胞が体内の他の臓器にまで広がるこの過程は**転移**と呼ばれます。がん細胞が周囲の乳房組織に感染し始めると、**浸潤性乳がん**へと変わります。浸潤的になるとがんはリンパ節に広がり、**リンパ系**に入り、更に体の他の部分に広がります。

## 乳がん：徴候と症状

乳がんを示している可能性がある徴候と症状がいくつかありますが、適切な医学的診断なしには判断できません。

- 胸部のしこりや厚み
- 乳房の大きさや形の変化
- 乳首の形の変化、特にひねると乳房に沈んだり、不規則な形になったりする。
- 乳首から血が滲む
- 乳首、またその周辺の発疹、皮膚の陥没
- 脇の下の腫れやしこり、痛み
- 胸のかゆみ、赤味、痛み



他には長引く咳、原因不明の体重減少や、排便の変化などの症状があります。これらの症状は乳がんを示唆しているかもしれませんが、他の病気によって引き起こされている可能性もあるので、専門的な診断を求めることが大切です。

<https://youtu.be/dfCw5C3ER00>

### **Risk Factors**

Below is a table depicting some of many factors which increase the risk of cancer. Excessive exposure to any carcinogens are to be avoided.

<b>External / Toxins</b>	
<b>Tobacco</b>	Active & passive smoking, chewing tobacco
<b>Alcohol</b>	All types of consumption
<b>Sunlight</b>	Excessive exposure to UV radiation
<b>Pollution</b>	Including toxic pesticides & heavy metals exposure through water and wounds
<b>Ionizing Radiation</b>	X-rays & nuclear fallout
<b>Occupational Materials</b>	Asbestos, benzene, Benzedrine, formaldehyde (used in industrial manufacturers), vinyl chloride (used in plastic manufacturers)
<b>Certain Pharmaceutical Drugs</b>	Hormone replacement therapy, some cancer treatment drugs may cause cancer in other parts of the body.
<b>Some Viruses &amp; Bacteria</b>	HIV, hepatitis B & C and helicobacter pylori
<b>External / Repeated Trauma &amp; Stress</b>	
<b>Repeated scratching &amp; wounds</b>	Long term exposure to scratching or repeated wound in the same spot may cause skin cancer. The cause maybe psychological, physical or inflicted by a third part.
<b>Genetic</b>	
<b>Inherited Genetic Mutations</b>	Although most cancers are sporadic, there are cases of genetic risks
<b>Psychological</b>	
<b>Negative Mental and Emotional States</b>	Prolonged suppression of negative emotions, feelings, insecurity, fear and helplessness are linked to cancer growth
<b>Diet</b>	
<b>Malnutrition</b>	Deficiency of fiber, anti-oxidant, certain vitamins, minerals (magnesium, selenium)
<b>Excessive consumption of Soy Products</b>	High intake increases risk of breast & uterus cancer
<b>Excessive consumption of Meat and Potato Chips</b>	High intake of fried foods & foods cooked in high temperatures
<b>Excessive consumption of Preserved Foods</b>	High salt pickles
<b>Excessive consumption of Supplements</b>	Vitamin A
<b>Obesity</b>	High BMI linked to increased risk in most types of cancer

## 現代の療法

従来の医学では、外科手術や化学療法、放射線療法、およびホルモン療法との組み合わせでがんの成長を取り除くことによりがんを治療します。これらの治療法はいずれもがん細胞が再び成長しないことを目的としています。化学療法で投与される薬物は強く、吐き気、嘔吐、食欲不振、下痢、胃酸過多、消化不良、疲労感、不眠、脱毛、および皮膚の色素沈着など体に負の副作用があります。放射線治療では電離放射線ががんを罹患した周辺地域に照射されるため、患者は痛み、吐き気、疲労感、衰弱、不眠、脱毛、皮膚の色素沈着など放射線の影響に耐えなければなりません。新しい技術ではそれらを最小限に抑えられています。いくつかのタイプの乳がんでは、血液内のエストロゲンが増殖に影響を及ぼします。こういった患者には強力な抗エストロゲン薬が投与され、乳がん再発のリスクは低下しますが、残念ながらこの薬は子宮がんのリスクを高めてしまいます。現代の療法はある特定のがん細胞との戦いには勝利するかもしれませんが、全体的に見て体に害を与えるものです。

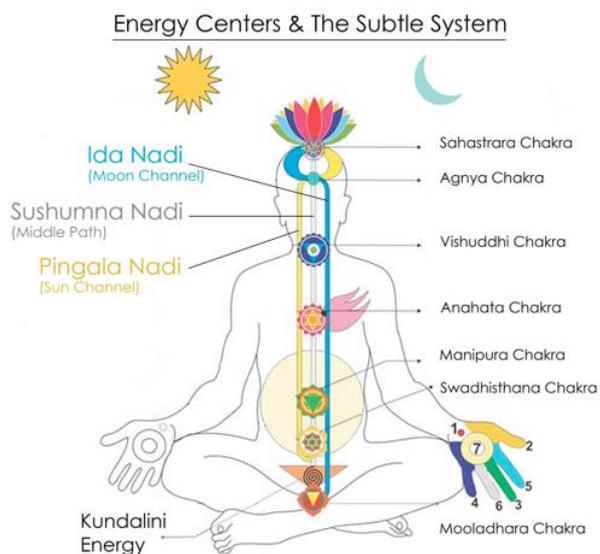
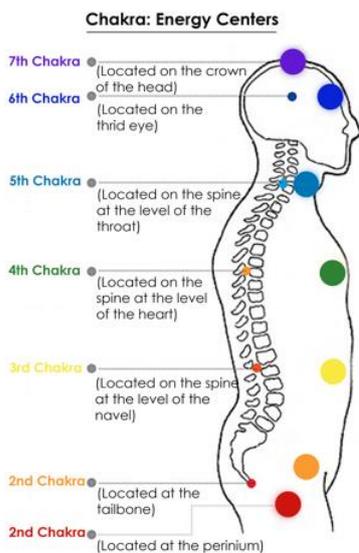
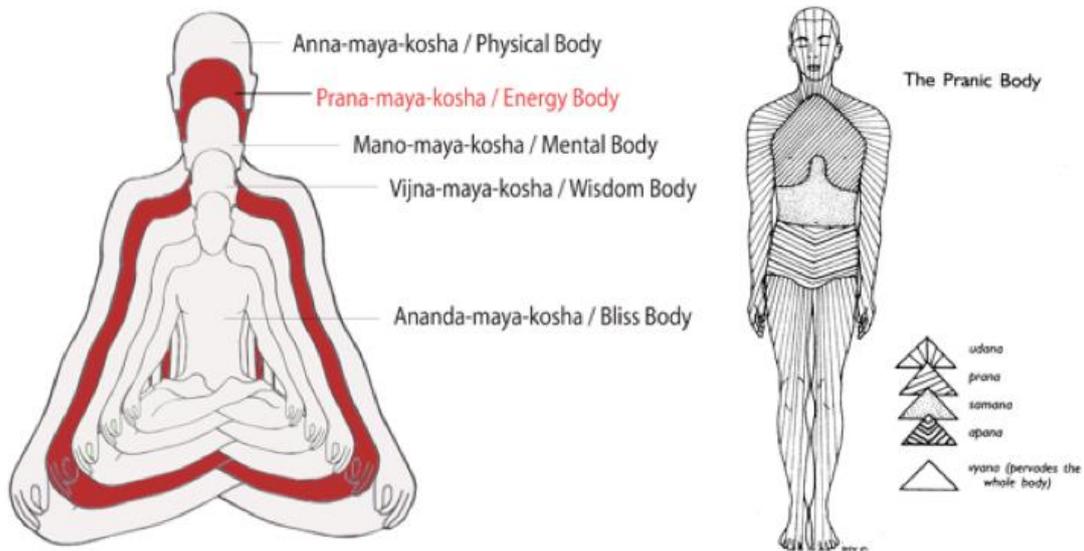
## 病気を理解する：ヨガ VS 科学

ヨガは体内のエネルギー、プラナの流れの欠乏が、身体的、精神的、そして感情的な病気を引き起こすととらえます。体内に良いプラナのエネルギーの流れを保つため、アサナ（ポーズ）、プラナヤマ（呼吸法）そしてリラクゼーションの実践が病気を予防し、健康を維持し、怪我や病気の際にはリハビリのために定期的になされます。ラマルクの獲得形質遺伝理論はヨガ哲学を最も支持しています。ラマルク理論の一部では、特定の器官をあまり利用しなくなると弱くなったり機能を失ったりすると述べています。言い換えると体の一部が使用されない場合、その部分へのエネルギーの流れがなくなり、従って病気の影響を受けやすくなるのです。

## ヨガ的見解

乳がんのリスクに関しては身体的な部分だけではなく、多層的な人間性を理解することにもあるとヨガ的には見解しています。ヨガ哲学では、人間性はコーシャ（Kosha）と呼ばれる5つの面を持つと認識しています。アナマヤ・コーシャ（Annamaya Kosha）は食物レベルと訳され、人間の存在の肉体的レベルを表しています。肉体的レベルでいうと、高齢になる前に卵巣がんのようながんを罹った親戚がいるとすれば、他の家族にもそのリスクがあるという指針だと考えます。若年での初潮、遅い閉経、高齢での初産、また未経産（出産したことがない）が、女性の乳がんのリスクを高めています。プラナヤマ・コーシャは人のエネルギーレベルのことです。乳がんを罹患している人は、胸部にプラナの流れの閉塞感や慢性的なプラナの枯渇を経験します。エネルギーの流れの欠乏の結果として、体の4つのエネルギーセンター、チャクラ（アナハタ anahata：心臓、ヴィシュッダ visuddhi：喉、スワディシュターナ svadhithana：仙骨、ムラダラ muladhara：会陰）に影響を与えるので、

効率的な流れとエネルギーの利用が損なわれてしまいます。また交感神経系に深く関わるエネルギーチャンネルの**イダ ida** と**ナディ nadi**、更に**左スワラ swara**（左鼻孔を通す呼吸制御）の閉塞が、乳がんの潜在的リスクを示します。**マノマヤ・コーシャ manoyama kosha**、精神面でのレベルでは、娯楽と繰り返されるセクシャリティの乱れ、母性本能の抑制、そして両親と社会からの放棄がネガティブな自己イメージ、罪悪感と恐怖という結果となり、乳がんのリスクになると考えられています。また攻撃的な傾向のある性格が、その人の創造性や陽性を抑圧し、それが病気となって現れることもあります。





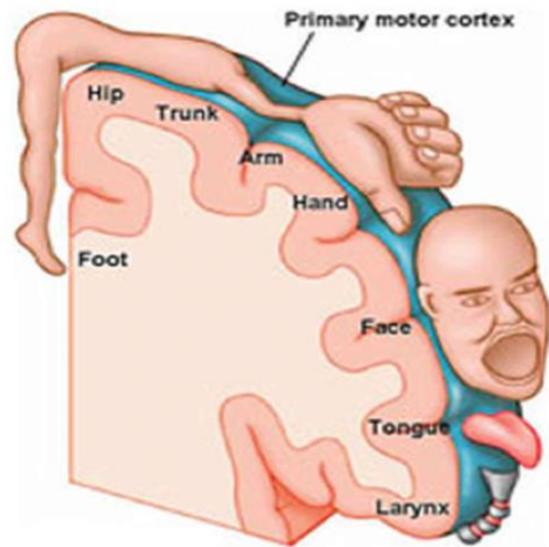
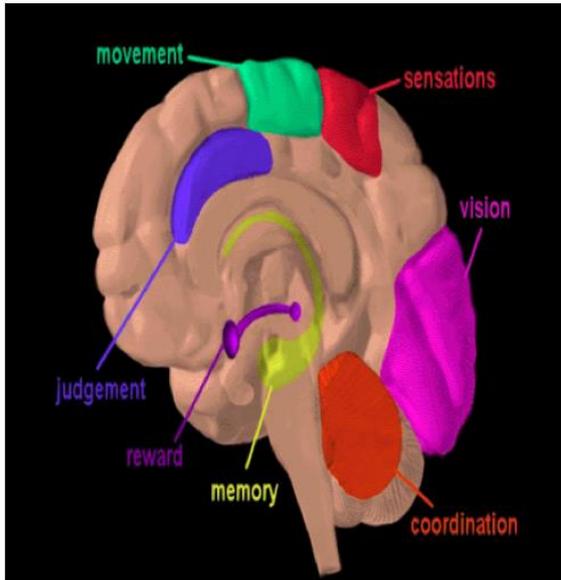
## ヨガは科学的？ 調査に基づいている？

ヨガには 5 千年の歴史があり、今日もなお体、思考と精神の間に健康とバランスをもたらすことに関わっています。科学の進歩は今、この古代の知恵の有効性を実験的に検証できるようになっています。

### ヨガの仕組み

ヨガは身体的、精神的、エナジー的、そして知的の 4 つの人格レベルに働きかけます。これが病気の根源にたどり着き、体の癒しを創り、再発を防ぎます。身体的なヨガを実践することは血流とエナジーの流れを促し、効果を高め、そして様々な全ての器官の免疫力を向上させます。これが器官の間にスペースを創り、エナジーのスムーズな流れを作る弾力性と柔軟性を回復させます。呼吸法の実践は血液、細胞、リンパ、神経を浄化し、思考を管理します。ヨガニドラと瞑想の実践で思考と体がリラックスし、癒しが行われます。デトックスの実践は、内部の器官の機能を高めるための洗浄です。従来の医療と合わせたこれらのヨガの実践を同時に行うことで、より効果的になり、迅速な治癒を促進するでしょう。

非常に簡単に言うと、健全な脊椎を維持することでヨガはうまく機能します。脊椎の根元にあるルートチャクラから頭頂部のクラウンチャクラまで、脊椎に添って7つのチャクラ、エナジーセンターがあります。脊椎を柔軟に保ち、伸ばしておけば、この 7 つ全てのチャクラを通るエナジーの流れの邪魔がなくなります。脊椎はまた、脳と体をつなぐ橋の役割もしています。脳が「内部脊椎」なら、脊椎は「外部脳」です。脳が体内の全ての器官、パーツを管理しています。動き、調整、感覚、視覚など全ての認識的な能力は、健康的な脳を維持しなければ不可能です。ヨガの実践は脊椎に一番重点を置きながら、体のあらゆる部分に働きかけます。こうすることで体と脳のつながりが強化され、脳細胞が最適に機能するように刺激します。



## 身体的なプラクティス（アサナ）とその利点

身体的なプラクティスには血液とエネルギーの循環を促進する効果があり、細胞内の呼吸を促します。また関節、神経、リンパ節、およびエネルギーセンターにある詰まりを取り除きます。毒素が体外に排出され、細胞、組織、そして器官の効率性と質を高めます。その結果、投薬の効果が大幅に上がり、迅速な治癒が促されます。

以下の身体的なプラクティスは乳がんの予防、管理、そしてリハビリテーションに特に有益です。

**パワナムクタサナ（Pawanmuktasana=PM）シリーズ 1,2 と 3** は、3つのグループに分けられた治療用のヨガアサナで、どんな身体的素質を持つプラクティショナーでも、その治癒的特性の恩恵を受けられるようになっています。パワナムクタサナという言葉は、3つのサンスクリット語で構成されており、まとめると「空気中に放出するポーズ」という意味になります。

**PM1** は回転運動で関節から固さを取り除く抗リウマチ性アサナのシークエンスです。骨、筋肉、関節と靭帯の間のつながりが向上するので、自然かつ自発的に動くようになります。これらのアサナによって膝関節、股関節、足首の関節、肩の関節と手首の関節の問題が全て改善されるので、それぞれの関節の怪我が最小限に抑えられます。

**PM2** は過剰な腸内ガスを除去し、腹筋と臓器を強化し、スタミナをつけることに焦点を当てた抗ガスアサナのシークエンスです。これらのアサナは、体の他のシステムの適切な機能に重要な消化器系を改善します。

**PM3** は体内のエネルギーの流れを改善し、特にエネルギーの滞りがちな骨盤領域の神経の詰ま

りを壊すエネルギー解放アサナのシーケンスです。これらのアサナは腰や骨盤領域からのストレスを取り除くためにはとても重要で、生殖システムを強化し、月経の症状の緩和の助けとなるので特に女性役立つものです。全ての PM シリーズは焦点を当てた部分の筋肉の弾力性を高めるので、健康的な血液とエネルギーの循環を促し、パワフルな治癒力を発揮させる効果があります。

後屈アサナは胸部を開いて肺の弾力性を高める一方、その部分を意識することで、その領域へのエネルギーの流れを促します。

### Bhujangasana (Cobra Pose)

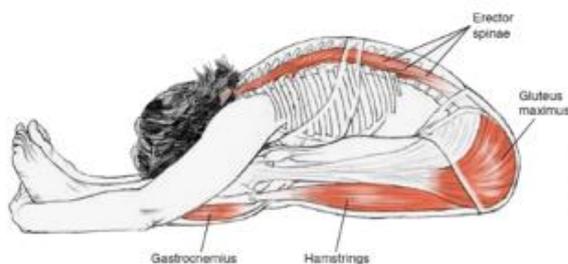


### Ustrasana (Camel Pose)

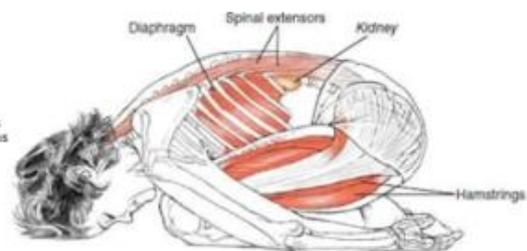


前屈アサナは腹部の内臓器官を伸ばし、刺激し、同時に背筋を伸ばします。

### Paschimotanasana (Forward Bend)



### Sasangasana (Rabbit Pose)



逆さのアサナは腹部の器官を活性化させ、リラックスさせます。

### Sarvangasana (Shoulder Stand)

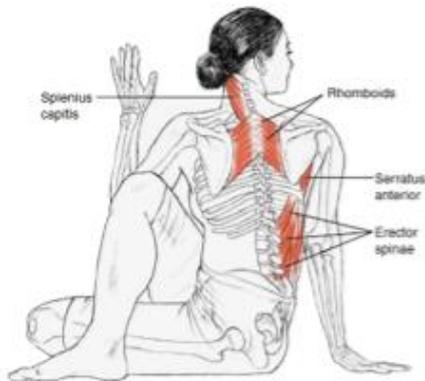


### Halasana (Plow Pose)

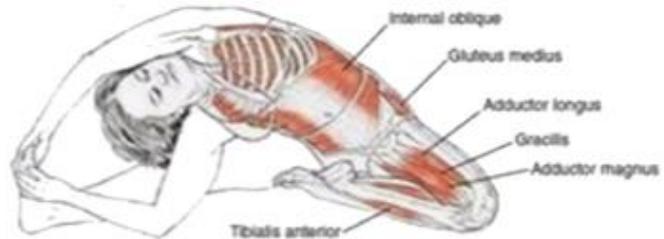


脊椎のねじりとストレッチのアサナは自然なホルモン分泌、そして余分な腹部脂肪の燃焼を促します。

### Ardha Matsyendrasana (Half Spinal Twist)

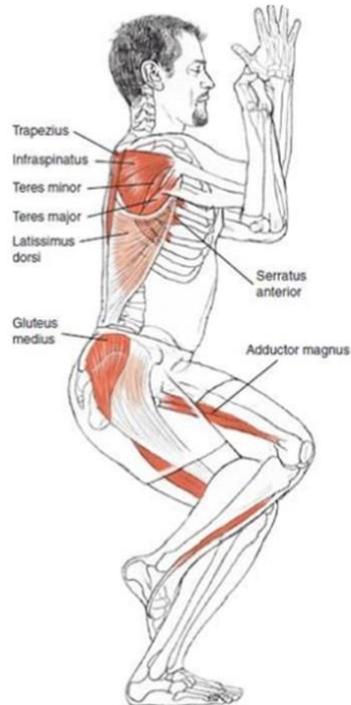


### Janu Sirsasana (Revolved Head-to-Knee Pose)



バランスのアサナは忍耐力と受容力を高めます。

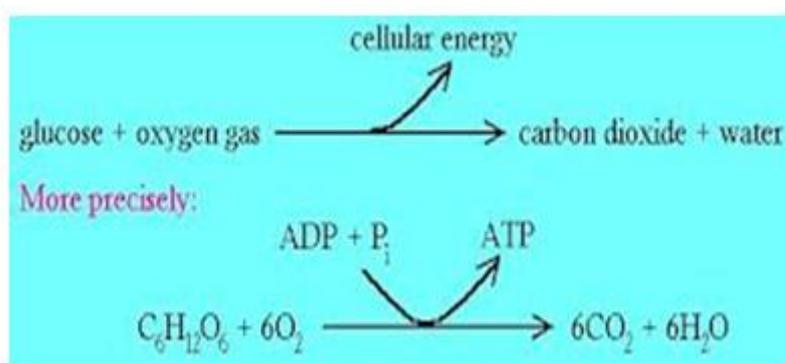
## Garudasana (Eagle Pose)



## Vrikshasana (Tree Pose)



## 呼吸法の実践（Pranayama）とその利点



呼吸はエネルギーとプラナを体内のあらゆる細胞に運ぶので、日々の実践に不可欠な部分です。意識的にプラナヤマを行うことで体内の酸素レベルが上がり、私達の身体的、精神的な能力が向上します。以下は 3 つの大切な呼吸法プラクティスで、血液を浄化し、体と心をリラックスさせながらエネルギーを増加させるものです。

ドッグブリージング（犬の呼吸法）などの**温めるプラナヤマ**は活力を高め、体内の毒素を排出するのに有効です。

**冷やすプラナヤマ**は熱を冷まし、体温を正常化させるのに役立ちます。ゆっくりと歯の間



から息を吸い、鼻孔から吐き出すことはとても効果的です。

**鎮静のプラナヤマ**は脳に深い寛ぎを与えます。喉の奥に力を込め、ゆっくりと鼻孔から息を吸い、空気が喉を降りて行く時に柔らかいびきのような音を立てます。喉と鼻孔から息を吐きます。

**バランスのプラナヤマ**は神経と細胞を清浄にし、脳の両側とエネルギー通路のバランスを取る、最も大切な呼吸法です。交互の鼻孔からのゆっくりした呼吸が最も効果的な方法で、病気で臥せている人でも行えます。

### ヨガニドラと瞑想

ヨガニドラとはリラクゼーションに集中したプラクティス、そして瞑想は深くリラックスし、体と心を元に戻すために最もパワフルな手段です。体をリラックスさせることで投薬治療の効果が上がり、治癒が迅速に行われます。感情的なレベルではこのプラクティスが恐怖心や不安を取り除き、自己の受容と人生への挑戦を向上させます。その結果プラクティショナーは精神面と感情面をうまく管理できるようになり、集中力と創造力が高まるので生産性がアップします。

### デトックスの実践

デトックスの実践は体を清浄にし、体の自己治癒力を促進します。以下に挙げた 4 つのデトックス実践は、病気の予防とリハビリテーションを強化します。しかし資格を持つヨガ指導者から最初に正しい技法を学ぶことが不可欠です。

**鼻洗浄（ネティ Neti）**は頭を傾け、片方の鼻孔からゆっくりと生理食塩水を流し込み、もう片方の鼻孔から水を出すことで行われます。これにより鼻の通路と副鼻腔の通りを良くし、楽な呼吸が促されます。

**食道及び肺の洗浄（クンジャル Kunjai）**はこれらの部分から不純物と粘液を洗い流し、更に肺を開きます。大量の水を飲み、そして吐き出します。

**腸の洗浄（ヴァリサラダウティ・シャンカ・プラクシャラナ Varisara-Dhauti Shankha Prakshalana）**は腸を完全に洗浄します。レモン入りの大量のぬるい生理食塩水を飲み、いくつかの簡単なアサナをすることを連続して繰り返します。このプロセスを 8~10 回、または腸の内容物が空になるまで繰り返します。

**目の洗浄（トラカタ Trakata）**は、自然な目の浄化のデトックスプロセスです。ろうそくの炎を瞬きせずに見つめることで涙が目には溢れ、目が自ずから洗浄します。

### 有益な食生活



自分の食生活でよい選択をすることもまた、体に自己治癒力を創るための要素です。健康的な食生活は免疫力を高め、栄養を供給しながら定期的な排便を維持するのに役立ちます。ヨガ哲学では、以下の食物や飲み物を勧めています。

- キャベツ、カリフラワー、ブロッコリーやリコピンの豊富なトマト、スイカなどの**ビタミン C**と**食物繊維**が豊富な野菜
- 豆類、ナッツ、種子、海藻類
- 全粒粉及びその他の**食物繊維を多く含む食べ物、果物**
- 家禽、未処理の小魚
- ヨーグルトなど、自然な状態で**カルシウムの多い食物**、にんにくのような**葉酸**
- 大量の水、特に朝まず飲む**レモンを入り生理食塩水**
- 生姜とウコン
- バジルの葉とニームの葉、またはペースト
- 水で薄めた**ベーキングソーダ**は、がんの回復期にとっても有益です
- **グアバノ（カスタードアップル）**は、化学療法よりもずっとがんの効果的だと言われています

## 断食

あなたが健康で、妊娠していなければ、週に一度の絶食が消化器官にリラクゼーションを与え、より良い代謝を促進します。最初は選んだ曜日には固形物は摂らず、液体だけを消費するのが良いやり方です。水とフレッシュジュースを飲むことで水分が保て、エネルギーのための燃料を与えます。

## 器官の形と果物&野菜



アーユルヴェーダ的には、果物や野菜の形状、体と各器官の形状を関連づけ、その食品が対応する器官に有益であると見方をしています。例えばレモンの形状は女性の乳房の輪郭と似ているので、レモンの摂取は乳房の健康に良いというものです。レモンの酸性は実際に体内のアルカリ濃度のバランスを整えます。他の例ではブドウの形状と肺、リンゴと心臓などが挙げられます。

### マントラ・チャンティング

マントラ・チャンティングはヨガを実践するうえでも重要な部分であり、人格全体に振動を起こすことで癒しを行います。性格の積極性を高め、体内の免疫システムを増強します。マントラの真の価値はそのリズムカルな振動の質にあり、詠唱すると細胞レベルで人格（**コーシャ kosha**）とエナジーセンター（**チャクラ chakra**）の全てのレベルでのバランスが取れます。オームマントラでは、オームは**チャクラサウンド(bija)**であり、創造の聴覚表現である「宇宙の讃美歌」とも呼ばれています。物理学者は、量子レベルでは人間も含む宇宙の全てが振動エネルギーフィールドで構成されていることを科学的に証明しました。もしそうだとするとマントラの振動音は、私達のエネルギーをポジティブに調整させることができるのです。またリラックス、癒しの効果があるアルファ波、ガンマ波、そしてシータ波を脳内により多く生成します。主要な宇宙のマントラの一つであるマハ・ムリチュンジャヤ・マントラの朗読は、治癒のためには特にパワフルなものです。

### バランスを取り、自己治癒のための定期的なプラクティス

ヨガのプラクティショナーは、従来の医師に責任を手渡すことなく、自分の健康は自身で担当します。



以下のヨガプラクティスを日々実践することは、予防、健康の維持そしてリハビリテーションに役立つでしょう。ヨガとは生き方であり、献身と決意が必要です。

- マントラ・チャンティング（オーム、マハ・ムリチュンジャヤ）
- 総合的な身体的（アサナ）の実践
- 必要に応じた呼吸法（プラナヤマ）の実践
- ヨガニドラ
- 簡単な瞑想
- 指導者の指導の下での、定期的なデトックスの実践
- 中程度でバランスの取れた食生活と断食