

# 余命12カ月宣告。大腸がんの“ステージ4”から328日で劇的に寛解したがんサバイバーが実践したシンプルな「7つの習慣」とは？

## 『がんになって、止めたこと、やったこと』2016年5月12日発売



著者の野中秀訓氏は、起業したばかりの会社が軌道に乗り始めた2014年に大腸がんが発覚。「ステージ4」「余命1年」の宣告を受けた後、「どうしたらがんが治るか」について手探りで情報収集し、様々な治療法を模索。その中から「自分がいいと思うもの」は即座に実践し、1年後に事実上の寛解にたどり着くまでの軌跡を、本書は本人の心境を交えて記しています。

野中氏は、その過程で「がんは生活習慣病」と捉え、生活習慣の中から「がんになる悪い『7つの習慣』」を洗い出し、「がんを治すための『7つの習慣』」に徹底改善していきます。

糖質オフをはじめとした日々の食生活の見直しと、ストレスマネジメントを中心にするこの生活改善は、特別な方法ではありません。がんなどの告知を受け、あきらめかけていた人はもちろん、生活習慣病の予防やアンチエイジング、美容を考えている人など、日々忙しく生きる現代人ならすべての方に参考になるものがあるはず。「健康で自分らしい生き方をしたい」と考えるすべての人に、読んでいただきたい一冊です。

『がんになって、止めたこと、やったこと』

著者：野中秀訓 医学監修：斎藤糧三 定価：本体1400円+税 発売：2016年5月12日  
四六判、288ページ ISBN：978-4-07-415356-5

### 「7つの悪い習慣」と「改善した7つの習慣」は対になっている

#### ■ がんが発覚するまでの「7つの悪い習慣」

- 1、ストレス
- 2、暴飲暴食
- 3、食に無頓着
- 4、過度な運動
- 5、休みのない生活
- 6、自律神経の乱れ
- 7、予兆の見逃し

#### ■ がんを治すために改善した「7つの習慣」

- 1、食事を改善する
- 2、早寝早起きを習慣化する
- 3、体の中の悪いものを出すため解毒する
- 4、ハーブや生薬を利用する
- 5、ヨガを行ったり、鍼、マッサージなどを利用する
- 6、思考回路を変えてストレスをなくす
- 7、生活環境を徹底的に見直す

#### 【医学監修／日本機能性医学研究所所長 斎藤糧三先生からのメッセージも収録】

がんは生活習慣病です。心臓病、脳卒中といった慢性疾患の発症に遺伝子が関与する割合は低く、がんでさえ5～10%に過ぎない。生活習慣に起因して発病することが多いのに、その生活習慣を放置したまま、投薬などで治そうとするのは欺瞞です。がん患者の生活習慣を改めることで、遺伝子のスイッチが切り替わり、治療に結びつけられることは実証されています。がんなどの生活習慣病を治そうとするなら、まずは生活習慣を改めること。自分でがんになった責任は、自分でとらなければならないのです。



#### 野中秀訓（のなかひでのり）

1968年生まれ。1988年、国立高専を卒業し精密機器メーカー入社。1993年、韓国現地法人拠点長として渡韓し10年間駐在。2005年精密機器メーカーを退社し起業。2012年、アンチエイジングのスペシャリティ成分を扱う「アンチエイジング株式会社」設立。2014年6月がん発覚。46歳、サラリーマンを辞めて9年。紆余曲折を経て、会社が軌道に乗り始め、事務所移転した矢先に突然の腹痛が発端で「大腸がんステージ4」を告知される。同時に肝臓、ウイルヒョーリンバ節、大動脈リンパ節転移。余命12カ月宣告を受けるも約1年で寛解。ブログ「癌になって、止めたこと、やったこと」が話題に。<http://ameblo.jp/hidenory88> 同時期にSTORYS.JPでも「ちょうど1年前に余命12カ月宣告を受けた話。」を連載 <http://stories.jp/hidenori.nonaka/>

著者・監修者への取材、ぜひご相談ください

★本件に関するメディア関係者のお問い合わせ★ 株式会社主婦の友社 広報・宣伝課 長友・葛和・江崎  
TEL：03-5280-7577（直通） FAX：03-5280-7578 pr@shufutomo.com