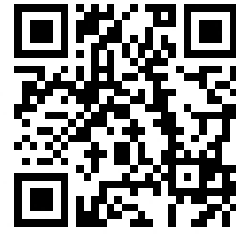


syndeck 祝您 身體健康快樂！

《不被醫生殺死的 47 心得》



早期發現未必幸運！醫生告白：健康檢查是多此一舉

醫生真的能預防或治癒你的疾病嗎？

身為醫生的我，答案是 NO。

感冒、頭痛、高血壓、高血脂症、心律不整、癌症……有九成的疾病，即使是看過了醫生而痊癒，但其實未必復元得比較快。而且，副作用或後遺症的風險相當大。

一次開超過三種藥的醫生不能信賴

「可能的話，停止使用所有的藥物」

我要呼籲所有的病患：「不要信賴一次開出三種以上藥物的醫生，一次服用五種以上藥物更是極為危險的行為。」

我建議服用多種藥物但身體狀況始終不佳的病患，或是出現失智、走路不穩等症狀的高齡者，「請停止使用所有的藥物」。雖然停用，並不致於出現「戒斷症狀」，幾乎所有的人身體狀況都會因而好轉。

藥是毒物，全都有引發副作用的風險。若只是少量而短期地服用，肝臟或腎臟還可以處理藥毒。但是長期服用後，副作用就會明顯出現。而且，即使短期而少量使用，但藥就是毒，不論服用者本身的健康狀態如何，誰都無法完全預料副作用會在何時出現。

例如，潛在疾病已經惡化，或是神經系統、心臟的生理功能減弱等，服藥時都有可能發生休克死亡（過敏性休克）。

連經常使用的市售感冒藥，都可能引發嚴重的副作用。

syndeck 祝您 身體健康快樂！

症狀不是藥物的「副作用」，而是「主作用」

發生失明、致命的肺炎等重大藥害時，醫生或製藥業者常偽稱為「病死」，病人家屬也未注意到藥物副作用的問題，而默默地將死者埋葬。

我認為，「副作用」一語乃是出現藥害時的藉口，其實藥物的所有作用都是「主作用」，雖然能治療疾病，但相反地也可能引發疾病或使疾病惡化，甚至導致死亡。

日本的藥品種類在世界各國中高居榜首，世界衛生組織認為「有 270 種藥品就已足夠」，但是日本許可的藥品卻超過一萬種。藥劑費的比例大約占 23.6%（依據厚生勞動省公布），換算成國民每人平均金額，相當於先進國家的兩倍左右。

「病患經常從不同的醫生處取得處方藥一起服用。」在任何國家，這一類過度依賴藥物的病人不在少數。

我自己也因為藥害而腳部傷殘

我小時候每次發燒時，開業醫師的父親就為我打針。感染瘧疾而發高燒時，因為注射了過多的抗生素，導致腳部肌肉病變，成為膝部無法彎曲的「肌肉攣縮」，有一段時間要拖著腳走路。

我的瘧疾能夠治癒或許是抗生素發揮效果，但即使是有效的醫療，仍必須冒著被副作用傷害的危險。

不久後，我自己也走上了醫學的道路，學校還沒有畢業就結婚生子，而且經常讓小孩

syndeck 祝您 身體健康快樂！

吃藥。直到我當了醫生之後，才了解到藥害的可怕。

不少小孩因為疫苗或退燒藥的副作用，頭腦受到傷害，一夜之間變成痴呆狀態或甚至死亡。其實這些藥物根本沒有預防或治療疾病的效果……知道了這些事實的時候，想到我過去竟做了如此危險的事，不禁背脊發涼。

「血壓 130，生病了！」沒這回事

日本高血壓患者有 4 千萬人，高血脂患者有 3 千萬人……「病人」的數目相當可觀。

高血壓和高血脂都有所謂的「標準值」。超過此數值就會被診斷為疾病。

例如，血壓的標準值，最高血壓(收縮壓)為 140mmHg，最低血壓(舒張壓)為 90mmHg。

超過此數值就是高血壓。

這個標準值很亂來，完全靠不住。

每一種疾病的標準值都由它的專門學會制定，但是這些數值都是經過協商，在沒有根據下做出決定的。特別是高血壓的標準值，「操作」的痕跡非常明顯。

1998 年，厚生省全國調查時的標準值為 160/95 以上。

但是到了 2000 年，在沒有明確理由的狀況下降為 140/90。依照 1998 年的標準值，日本的高血壓患者約有 1600 萬人，但根據新標準，患者人數即增加到 3700 萬人。

2008 年開始的代謝症候群健康檢查，19 至 64 歲的人，若合併患有糖尿病或腎臟病，

syndeck 祝您 身體健康快樂！

則血壓在 **130/80** 以上就被列為治療對象。

高血壓有九成以上原因不明。而且，日本也沒有關於降低血壓可使死亡率下降，或減少心臟病、腦中風發生率的實證資料。

成年之後，動脈會逐漸老化、變硬，將血液送出的力量相對減弱。

因此，為了將血液不斷送至腦部和手腳的每個部位，血壓會隨著年齡的增加而上升。

如果使用藥物讓血壓下降，就可能造成失智或腳步蹣跚。

芬蘭曾經觀察 **521** 名「未服用降血壓藥物」的 **75** 至 **85** 歲男女高齡者，結果發現 **80** 歲以上，而且最高血壓超過 **180** 的人生存率最高，不到 **140** 的人，其生存率則明顯下降。

但是日本卻認為最高血壓超過 **130** 就是異常，而要求以藥物來降低。

標準值降低後，賺錢的是誰？

這個結果讓藥品產業笑得樂開懷。**1988** 年日本國內的降血壓藥銷售額大約 **2** 千億日圓，到了 **2008** 年突破一兆日圓。

藉著標準值的操作，藥品的銷售額暴增 **6** 倍。這種血壓藥的行銷手法可說非常成功。

而且，標準制訂委員大多收取了製藥業者提供的鉅額獻金也是個問題。例如，包括高血壓標準在內的 **2005** 年日本版代謝症候群診斷標準制訂委員會成員中，**11** 名國公立大學的醫師在 **2002** 至 **2004** 年的 **3** 年間，合計收取了高血壓等藥品廠商 **14** 億日圓的獻金。

syndeck 祝您 身體健康快樂！

希望大家不要理會檢查的數值，而要相信自己的體力。

「早期發現」未必幸運：健康檢查與癌症死亡的意外關係

有助於癌症「早期發現與早期治療」的高科技機器和新檢查方法相繼問世。從很久以前就開始宣傳「癌症是能治癒的疾病」「一年一次健康檢查可以在癌症形成前發現」，使醫學界的癌症篩檢市場飛躍性擴大。

但更重要的是，「因為癌症而死亡的人數減少了嗎？」

從 1960 年代起，近 50 年來癌症所占的死亡率並沒有下降，並且持續位居死亡原因的第一名。

為什麼會這樣呢？原因是健康檢查並沒有發揮任何作用。

越是使用最新的設備詳細檢查，越容易發現癌症。但是，這些幾乎都是「疑似癌」，手術等治療只是讓身體痛苦而已。

有例子顯示，超過 50 歲的男性，死亡後解剖，兩人中有一人可發現「攝護腺癌」。這都是放著不管也不會變大的「潛在癌」。

但是近來在健康檢查中發現「攝護腺癌」時，沒有自覺症狀的人也被詢問：「是否以手術切除？或是接受放射線治療？」不但手術會留下後遺症，放射線治療也可能引發併發症，嚴重時甚至必須設置人工肛門。

syndeck 祝您 身體健康快樂！

此外，若是開發出連微小病變都能檢查出來的先進方法，那麼每 3 人中大概就有 1 人會被診斷為甲狀腺癌。然而，真正因為甲狀腺癌死亡的人，在癌症死亡總人數中僅占 0.1%，每年大約 300 人左右。

「停做健康檢查的村莊」其癌症死亡率卻大幅降低

歐美國家對肺癌、大腸癌、乳癌進行過不少隨機實驗，證明「不論健康檢查與否，死亡率都相同」。

美國的梅約診所曾針對肺癌，追蹤 9000 名老菸槍進行了 11 年的隨機實驗，舊捷克共和國也曾使用隨機實驗方法追蹤 6300 名吸菸男性，為期 3 年時間，結果都顯示接受健檢群組的死者較多。

推測這是因為健康檢查者接受了不必要的治療，不少人因為手術的後遺症、抗癌劑的副作用、精神壓力等提早死亡。

雖然有患者說：「因為早期發現癌症，以手術完全清除癌細胞，至今已活過了 5 年，沒有復發而且身體健康。我感到非常幸運。」但實際上接受了沒必要的手術也算是一種損失。不論使用多麼新銳的設備早期發現癌症，但真正的癌細胞早在形成之前就已經向各個部位轉移了。

有九成癌症是越治療命越短

我在超過 20 年時間中，合計接觸超過 150 名以上的「癌症擱置病人」，其中也有胃硬癌的病人，但是沒有人在短短數個月內死亡。他們過著一般的生活，很多人存活了 3

syndeck 祝您 身體健康快樂！

至 9 年不等。

抗癌劑含有強烈的毒性。抗癌劑的效果只能「暫時性的使癌硬塊縮小」，並不能治療癌症，或延長壽命。然而日本人的癌症又以胃癌、乳癌等實質癌（固態癌）占多數，就這一點來說，使用抗癌劑完全沒有意義。只會因為副作用而縮短性命。

總之，癌症盡可能放著不管，反而能快樂地長久存活。

一切從「挽救原本會被切除的乳房」開始

我從慶應義塾大學醫學部畢業後就進入學校的放射線科，專門針對癌症的放射線治療，進行研究、授課和門診的診察。

當時，僅摘除病灶的「乳房保留療法」在歐美國家已經是很普遍的作法，但是日本依然將整個乳房切除，非常殘忍。

在此之前，我的姊姊於 1983 年罹患乳癌時，我也給她看了歐美的治療實績，並告訴她：

「如果是我，我會選擇保留療法」。

姊姊同意採取乳房保留療法，經過 30 年後的現在仍健康地活著。

《文藝春秋》的報導引起了很大的迴響。20 年後的今天，日本乳癌的病人有 6 成以上選擇保留療法。

病患們，不要與疾病作無謂的抗爭

syndeck 祝您 身體健康快樂！

2012 年，對我來說是很特別的一年。

「大學附設醫院的癌症門診，卻不治療癌症」，能夠持續進行這項某種意義上可稱之為奇蹟的工作，主要拜慶應大學的「自由」與「獨立自尊」的精神所賜，對此我由衷感謝。

而且，這一年還意外獲得了「菊池寬賞」[1]。

最近「預防醫學」非常興盛，但它的真正面貌卻是「招徠患者的醫學」。我希望大家不要成為醫生的「肥羊」。

罹患癌症，要忍受莫大的痛苦，仍然難逃一死。但死亡並非癌症所造成，而是「治療的結果」。不過，醫生一定會說是「癌症的緣故」。請不要被騙。

基本上，如果沒有自覺症狀，而且胃口正常的話，即使醫生認為哪些部位不正常，或是發現癌細胞，最好都把這些話拋在腦後。急著治療，反而會縮短壽命。

請學習避免被醫生殺害的方法，以保護自己免於枉死。因為，自己的生命、自己的身體、自己的人生都是唯一的。

書籍資料

書名：不被醫生殺死的 47 心得：百萬人肯定，現代仁醫的良心處方箋

作者：近藤誠

譯者：劉滌昭

syndeck 祝您 身體健康快樂！