

## 《第 49 回弘明寺サロン開催記》

### ガン体験と教訓



(撮影：金田事務局長)

開催日時：平成 28 年 10 月 15 日(土) 14:00～16:30

場 所：第 6 講義室

講 師：木村 勝紀氏

#### 《略歴》

昭和 15 年 (1940) 03 月 東京生まれ 76 才

平成 13 年 (2001) 07 月 味の素株式会社定年退職

平成 13 年 (2001) 10 月 放送大学入学

平成 17 年 (2005) 03 月 放送大学「人間の探究」卒業

平成 23 年 (2011) 03 月 放送大学大学院 「文化情報学プログラム」修了

平成 25 年 (2013) 03 月 放送大学「生活と福祉」卒業

平成 28 年 (2016) 10 月 現在 放送大学「心理と教育」在学中

神奈川放友会会長、神奈川同窓会会長、神奈川サークル協議会代表、全国同窓会連合会会長  
歴任

参加者：38 名（講師を含む）

#### 〔講演要旨〕

ガン（悪性リンパ腫）をみごとに克服された木村さんから、悪性リンパ腫（血液のがん）の闘病体験を通して、「ガンは治る（5 年以上生存できる）病気であること。抗がん剤治療の実態と現代医学への信頼度。また、幸運を信じ、科学を信じ、自然治癒力を信じること、かかりつけ医を持つこと、がん保険に加入すること」など、ご自身の闘病体験と、そこから得られた教訓について講演していただいた。今回は身近なテーマであり、ほかならぬ木村さんの講演ということもあって、第 6 講義室がほぼ満員となった。また、講演終了後、合唱団の高野さんの指揮で学歌を斉唱した。 (記録：植地)

#### はじめに

ガンの治療法は進んでおり、早期に発見されれば怖くない病気になってきている。私の場合は早期発見でなく、ステージでいうとⅢからⅣの間で、しばらく放っておくと回復不可能になる直前、ステージ 3.5 位であった。それでも治療方法によってはかなりの割合で治療できるという、幸いな経験であった。

通常、病気の場合は完治したとか、治癒したというが、ガンの場合は、再発とか、転移ということがあるので、治ったといわず、ガンの細胞が消えてなくなっている状態で「寛解（かんかい）」という。

今日は、皆さんに何らかの教訓を差し上げようということで、最初の5項目は私自身のがんの体験談、そのあとは、どなたでも参考になるかと思われることをお話ししたい。

## 1. 病名

私の病は、「非ホジキンリンパ腫」と呼ばれる「悪性リンパ腫（血液のガン）」で、その中の「血管免疫芽球型T細胞リンパ腫」というものであった。病院から「あなたの5年生存率は60%ですよ」と言われた。10人この病気にかかれば、6人までは5年後まで生存しているけれども、その他の方は5年以内に亡くなるという意味である。悪性リンパ腫は30種類くらいあるが、「血管免疫芽球型T細胞リンパ腫」は全体の3%程度という珍しいタイプであるそうである。

悪性リンパ腫とは、800か所あるリンパ管を束ねる結節点・リンパ節でリンパ球が異常な分裂を繰り返し増殖するガンである。リンパ節の代表的な個所は、顎の内側、脇の下、足の付け根の鼠径部で、そういう所が腫れて発見される。

化学物質、放射線、ストレスが悪性リンパ腫の原因となっているのではないと言われていたが、確定した原因究明はなされていない。これ以外にもウイルス型のガンもあるようである。

悪性リンパ腫の代表的な症状は、顎の下、脇の下、鼠径部にぐりぐりができることで、私の場合にも確かに腫れていた。また、白血球、赤血球、血小板の数値が著しく減少することで、私の場合には1桁から2桁のオーダーで数値が減少した。

## 2. 発症と治療の経緯

ガンの発見	2014. 1. 28	やよい台クリニックで血液の異常が見つかる
血液検査	2014. 1. 29	横浜市立大学附属市民総合医療センターで血液精密検査
入院	2014. 1. 29~3. 15	医療法人順正会横浜鶴ヶ峰病院に入院
	2014. 6. 2~7. 15	同 再入院
通院	2014. 7. 16	国立がん研究センターで「治験」のため通院
	2014. 7. 22	同
	2014. 8. 12	同
運命の日	2014. 8. 23	臨死体験（神仏の加護か？）、鶴ヶ丘病院に運ばれる
入院	2014. 8. 23~9. 22	鶴ヶ丘病院に緊急入院（ガン研入院予定の2日前）
	2014. 10. 17~10. 24	同
	2014. 11. 12~11. 19	同
	2014. 12. 15~12. 26	同 (治癒により12月26日退院)

私は、かかりつけ医（やよい台クリニック）に主として血糖値を図る目的で月1回通っていた。平成26年1月28日、いつものように機嫌よく家に帰ったところ、かかりつけの先生から「来院されたし」という電話が入っていた。夕方、医院に行ってみると、「血液検査の結果、気になることがあるので、紹介状を書いてあげるから、血液検査のために病院に行ってください」と申し渡された。翌日、紹介先の横浜市立大学附属市民総合医療センターへ行って、更に精密な検査をしてもらった。入院が必要だが、ベッドが空いていないのでと、血液内科のある横浜鶴ヶ峰病院を紹介され、即刻入院、無菌室に入れられた。そして、治療・通院を繰り返した。

これ以上適切な治療を思いつかなくなったのだろうか、8月に、国立がん研究センターへ行って「治験」を受けてくださいと言われた。「治験」というのは一種の人体実験である（\*人間（患者）を対象と

した、開発中の医薬品による臨床実験で承認申請のために必要な治療試験のこと（広辞苑）。8月25日にがんセンターへの入院が決まったが、次の病院で治療を受けるためには前の病院での治療の痕跡を全て消さなければならない。

鶴ヶ峰病院では最初から抗がん剤治療を行ったわけではなく、最初1か月半はステロイド剤を中心に、抗生物質、血小板の血液製剤、血液の輸血など点滴を行っていた（\*チョップ療法）。

放送大学の卒業祝賀会の実行委員長をやっており、それをどうしても成功させたいと、先生にお願いして3月に一度退院させて頂いた。6月、体調が悪くなり連合会の総会が終わった翌日に再入院した。2回目の入院中に化学療法に移り、初めて抗ガン治療が始まった。2回目の退院をして通院しているとき、がんセンターの治療を受けることを勧められ、承諾した。

8月25日に入院するためには、前の病院の治療の痕跡を全部消すために国立がん研究センター（ガン検）に通院するようと言われ、7月、8月に3回ほど通院した。治療では薬も何種類か患者に選ばせる。しかも入院にかかる費用は差し上げるといふ。

ガン研に入院する予定の2日前、8月23日の朝起きてトイレにいったところ立ち上がったところで呼吸困難になった。寝床に戻って横になったら少し楽になった。救急車を呼ぶと近所に迷惑をかけると思いタクシーを呼んで、鶴ヶ峰病院へ駆け込んだ。

そこから4回目以降の入退院に入った。そして少し強めの抗がん剤治療が始まった。今になって考えると、これは神仏のご加護であったと思う。12月26日、がんは寛解し、晴れて退院することができた。

\*チョップ療法：CHOP療法は悪性リンパ腫の代表的な化学療法で、3種類の抗がん剤（シクロホスファミド、ドキシソルビシン、ビンクリスチン）に副腎皮質ホルモン（プレドニゾロン）を組み合わせた治療。最近では、悪性リンパ腫のタイプのうちB細胞由来の腫瘍の場合、抗体薬であるリツキシマブを含んだ治療（R-CHOP療法）がよく行われる。これらの治療は、ほとんどの場合、通院で実施できるのが特徴（出典：国立がんセンターホームページ）。

### 3. 抗がん剤治療の実体験

抗ガン剤治療で起こったこと

- ・かすれ声：抗ガン剤治療に入る前、チョップ療法の時から起きていたが、声がかすれた
- ・嘔吐感：抗がん剤、抗生剤等の点滴を多いときは1日に8本行ったことによる
- ・頭髪の変化：多くの人は毛が抜けるが、私の場合は頭髪が薄くなった程度
- ・味覚障害：甘いとか辛いとか味がわからなくなる。実に味気ない。おいしくない。
- ・食欲不振：ものが食べられない状態が続く
- ・嚥下障害：私の場合は軽い方だったが、ものが呑み込みにくい
- ・体重激減：67kgで入院したが、42kgまで減った

### 4. 教訓

一般論として、「ガンをどういう風にとらえるか」について一緒に考えていきたい。

#### 1) 加齢に伴うリスク

加齢とともに自己免疫力は衰えていく。人間の細胞は60兆個で成り立っていると言われている。そして、どんな健康な人でも1日に5千個のガン細胞が発現している。遺伝子のコピーミスがガン細胞の発現を起こすが、体力があれば自己免疫力（自然治癒力）で自動的に回避している。人間誰も年を取ると自己免疫力が低下していく。年齢を重ねていくごとにそういうリスクが高まっていくということをよく頭に入れておき、自分を過信しないこと。

現在日本では、がんが死亡原因の第1位である。生涯に2人に1人はガンを発症する。治療法が進歩しているので、がんだからと言って悲観することはない世の中になってきていると実感している。

#### 2) 早期発見・早期治療

早期発見・早期治療はもっともよい治療方法であるが、そのためには、住まいの近所にかかりつけ医をもつことが有効である。私の場合、月1回、問診、採血を繰り返す中で、平成26年7月28日にガンが発見された。具体的には白血球、赤血球、血小板の値が激減したことにより発見された。毎月検査していたのに、ステージⅠからⅣのうちの3.5位になって初めて発見された。リンパ節の腫脹が1か所にとどまっている場合はステージⅠ、2か所に発生する場合はステージⅡ、更に横隔膜を中心に上下両方に腫脹がみられるのがステージⅢ、他の臓器にも腫脹が発生しているとステージⅣである。私の場合は3.5であるから、ぎりぎりの所で発見されたということで、もともと血糖値を測るという目的であったが、これもかかりつけ医にかかっていたから発見できたということである。

実は、その前月頃から、鼻水、たん、咳など風邪の症状が中々落ち着かなかったが、これが予兆であったのではないかと考えている。

長期的な要因は、やはり血糖値が高いことであった。110を超えるような血糖値の高い人は要注意である。高齢の場合は自然治癒力が衰えていることを常に頭においておくことが大切。

### 3) 糖尿病合併症

最も典型的な糖尿病の病は、

- ・網膜の毛細血管が委縮する糖尿病性網膜症
- ・末梢神経が委縮して冷える、糖尿病性神経障害
- ・血液の濾過機構が低下する糖尿病性腎症。一晩に3回以上トイレに通う場合は要注意。

糖尿病が原因でガンが発症することがあるようである。

血糖値の基準値は、空腹時で70.0~109.0であるが、私の場合はガンを発症する前から薬を飲んでいても110前後と高めであった。チョップ療法の治療で、リンパ系腫瘍の抗腫瘍薬として使用するプレドニンというステロイド剤が使われた。これは血糖値を引き上げるという副作用を持っているが、命には代えられないとやむなく使用した。このため私の血糖値は、600まで測れる道具でそれを振り切り、H8と最高レベルまで行った。

もう一つ血糖値を測る基準にHbA1c(ヘモグロビンA1c)というのがある。ヘモグロビンA1c値は過去2か月間の平均値で値が出る。正常値4.6~6.2に対し、私の場合は10まで行った。急激に白内障が悪化したので、手術をお願いしたが、眼科の先生からHbA1c10では手術はできないといわれ、とにかく血糖値を下げようと1年かけて徹底的に運動療法、食事療法を行ってHbA1cを5.9まで下げた。そして今年の9月初めにようやく白内障の手術を行うことができ、左は1.2、右は0.2に回復した。視力のアンバランスがあり気になるが、これから眼鏡を作って調整する予定である。

糖尿病はあらゆる病気の発症の原因になるので気をつけてください。

### 4) ガン宣告後の心構え

不幸にしてがんの宣告をうけたら、衝撃を受けるが、そういうものかと素直に受け入れる必要がある。葛藤するのはストレスが増えるばかりである。

もう一つは落ち込まない、思いつめない、気弱にならない、くよくよしないこと。落ち込むと自然治癒力、自己免疫力が下がる。

楽観的に発想し、医学を信じること、極めてよい薬もできているし、化学療法、放射線療法もあり、臓器がんの場合は外科的な手術もできる。

幸運を信じる、神仏のご加護ではないが、体に備わっている自然治癒力を信じること。

病気は医者が治すのではなく、自分の身体が治すので、医者がそれを助けてくれると考えること。

治療しながら、戦う気力・精神力を持つこと。

これが大切である。

### 5) リハビリテーション

入退院を繰り返しているうちに、体重は42kg、筋力も落ち、退院直後は壁伝いでしか歩けない状態で

あった。横になっていると楽なのでいつもそうしたいが、「これではならじ」と杖を突いて近所を歩き、そのうち杖を外して歩き始め、さらに距離が延びている。今では1日平均8,000歩歩くことにしている。

食事は炭水化物を控えめにし、白米の代わりに玄米、コーンフレークを、牛乳の代わりに豆乳を飲む、黄な粉、ゴマ、枇杷の実の粉末を豆乳で割った自家製飲料、これは退院以来続けている。ご飯・パンを控えめにしながら、生野菜サラダをしっかり食べる。お酒は控えめにし、アルコールフリーの飲料をビールの代わりに飲んでいる。

このように食生活を代えると確実に血糖値は下がる。皆さんにお薦めしたい。

## 6) ガン保険

私の場合、入院費・治療費・ベッド代として自己負担分が約10,000円/日かかった。合計117日入院していたから、それなりに費用が掛かった。それ以外に、通院時の薬剤費の健康保険自己負担分とかがかかる。

高額療養費還付があり、どんなに治療費が掛かっても月単位で81,000円を超える分は還付される。やはり、何かと費用が掛かるので、がん保険に入っていると助かると感じた。

以上