

基調講演

人はどうがんと向き合うか?

公益財団法人日本対がん協会 会長
垣添忠生先生

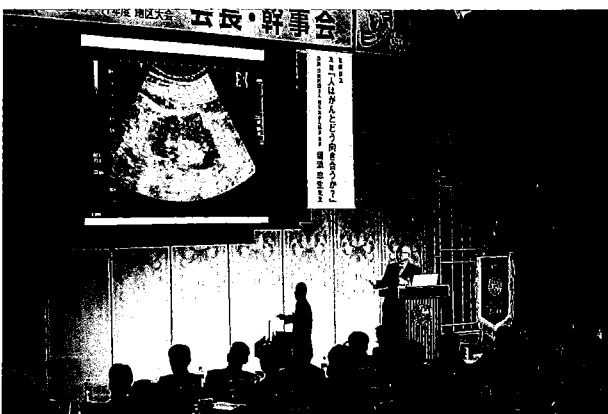


垣添忠生プロフィール

昭和16年4月10日生まれ、大阪府出身。
1967年東京大学医学部医学科卒業。
1975年国立がんセンター病院泌尿器科に勤務し、
1992年1月に病院長、同年7月に中央病院長、
2002年4月総長に就任し、2007年4月国立がんセンターを退職し、
同名誉総長、財団法人日本対がん協会会長に就任。
国立がんセンター田宮賞、高松宮妃癌研究基金学術賞、
日本医師会医学賞、瑞宝重光章などを受賞。

主な著書

妻を看取る日(新潮社)
悲しみの中にあるあなたへの処方箋(新潮社)
がんと人生(中央公論新社) など。



皆さんこんにちは。ご紹介いただきました垣添です。これから『人はがんとどう向き合うか?』というタイトルで、3つの話をさせていただきます。

■「人の多様性について」

まずは、「人の多様性」についてです。ここに2人のケースを挙げて紹介します。

一人は、わずかな違和感に気付いた人のケースです。この人は、会社で仕事で受話器を左耳に当てる習慣がありました。ところが不思議と右で取っている。これはもしかして聴力がおかしくなっているのではないかと検査を受けました。すると、脳腫瘍を発見。早期発見のため、手術も短時間であったという間に社会復帰できました。

もう一人は、精巣が大きくなっていることに気づいていたものの、恐怖感のため決断できず4カ月放置したケースです。この方は、首のリンパ節にがんが転移。首が回らなくなり、仰向けになれないほど進行していました。手術で精巣を全て摘出。開いてみると3種類入り混じったがんでした。その後、リンパ節や心臓の回りのがんを取り除くため、14時間の手術を行いました。精巣がんは、抗がん剤治療に非常に良く反応し、比較的高い確率で治癒が望めることから、化学療法も行いました。他に転移もみられましたが、化学療法3コースで正常化し、仰向けになれるなど体を動かせるようになりました。今でも元気に生活されていますが、放置したため大手術と化学療法で長期間病氣と闘うこととなりました。

この二人のケースでお伝えしたかったことは、自分の体の異常に対してどう対処するかによって、天と地ほどの差が生まれるということです。

次に紹介するのは、「がん六回 人生全快～現役バンカー16年の闘病記～」の著者、関原健夫さんです。この方は、1984年、日本興業銀行ニューヨーク支店で働いていた39歳のときに最初の大腸がん告知を受けました。次に41歳で肝転移。50歳までに転移が何度も見つかり、7回も大きな手術を受けました。転移、手術の繰り返しは人を暗澹たる気持ちにさせます。しかし関原さんは、がんを克服し金融業界の最前線に復活。役職を歴任し、現在、日本対がん協会常務理事として、ご自身の貴重な体験を国内外で伝える活動を精力的に進めています。

一方、関原さんと対照的な方が、小説家でエッセイストの開高健さんです。彼は、Heavy smokerで

Heavy drinker。これは最悪な組み合わせで、食道がんの危険性とリスクが30倍に跳ね上がります。彼は、手術もむなしく59歳で亡くなりました。小説を書くという厳しい作業のため、酒とたばこが離せなかったのかもしれないし、がんで亡くならないと考えておられたのかもしれない。

がん六回 人生全快

関原健夫

関原氏の命を繋いだ条件を知った時、私も「その時」には「がんと闘おう!」と思った。

他の方のケースもご紹介しましょう。

画家として芸術的エネルギーが失われてしまうから性機能を失うような手術は受けない、という方もいらっしゃいました。また一方で、85歳で小さな潜在がんが見つかった方は、年齢を考えると経過観察で天寿を全うできると我々は考えましたが、本人はどうしても手術をしたいと言われました。また、早期がんの告知をしたとき、聞いただけで失禁、失神した方もいらっしゃいました。以後、これまで以上に告知に慎重になったことを今でも覚えています。

脳転移、肝転移、骨転移、副肝転移と聞いても顔色一つ変えず、淡々と化学療法を受けた人もいます。このように、同じがん患者であっても、人によって対処はさまざまです。

ここに大腸ポリープを内視鏡で撮った1枚の写真があります。患者は私自身ですが、早期発見のため、病院を休むことなく仕事を続けることができました。その後、がん予防・健診研究センター開所時に、体験実験としてお腹を映すと、早期の腎臓がんが見つかりました。2度目のがん発見です。でも私は、がんに対する知識をしっかりと持っていたため慌てることはありませんでした。このように、がんに対して強い、弱い人は人それぞれ。人間の強さ、弱さをすべて包摂して医療はあるものだと強く感じています。



■「妻の場合、私の場合～亡くなった妻の話と、その後の私の生活について～」

妻はSLE(全身性エリテマトーデス)の難病を患っていましたが、投薬治療でコントロールされていました。その妻に最初、甲状腺のがんが見つかりました。これが肺に転移し、4ミリメートルの影が見つ

かりました。右下葉の小細胞肺がんでした。標準治療は手術による摘出ですが、身体への負担も考え、陽子線治療を選択。

妻の場合

- わずか4mmで発見した右下葉の小細胞肺がん
- 陽子線治療で完全消失
- 6ヶ月後に右肺門部にリンパ節転移1個
- 化療+放射
- 多発性転移
- 化療2種類
- 全経過1年半で死亡('07-12-31)

がんは完全に消失しました。ところが6か月後、完治を調べるために、CT、MRIを受けたとき、右肺門部にリンパ節転移1個を発見。化学療法と放射線治療を行うものの多発性転移をしてしまいます。新薬の2種類の抗がん剤を受けるなど治療を続けていましたが、医師からは余命を宣告されました。

入院中、週末は自宅へ帰ることが許されたので、家に帰った妻は荷物の整理を始めます。私はそれを手伝いました。また、外泊が許されたとき、新しい洋服を買って家に帰ると、とても気に入った様子でうきうきとファッションショーを見せてくれたことをよく覚えています。

12月に入ると体調も悪くなり、妻は家で死にたいと言い出しました。自宅に帰るとなると大変な労力が必要でしたが、食べたいと言って取り寄せたアラ鍋を「おいしい」とおかわりするなど、在宅の奇跡と思えるような体験に苦労も報われました。

でも、その後意識は切れ切れに。帰宅後4日目にして、こん睡状態になりました。担当の医師に往診を頼みましたが、間に合わず、突然の半失神を起こして心肺停止に。到着した医師は18時45分と死亡診断書に記入しましたが、私は18時15分、最後の瞬間強くつかまれ「ありがとう」といって亡くなったと思っています。このように4ミリメートルのがんを発見しても、亡くなるケースもあります。

自宅に帰った妻は、訪問看護師もお断りして、私が病院で学んだ介助の方法で対応しました。私は4日間でしたから、対応することができましたが、終末期患者は2ヵ月～3ヵ月の介護を要するため、訪問診療、医師、看護師、介護士の協力なくして実現することは難しいでしょう。

私にとって40年間連れ添った人生の伴走者の喪失はとても大きなものでした。特に最初の3ヵ月間は本当に辛く、昼間は仕事で多少気が紛れても、夜になると対話する相手がいなかったことからお酒を煽るように飲むようになりました。精神的にも最悪の状態でしたが、100日法要を終えたとき、やっと生活を改める気力が湧いてきました。

1年がかりでなんとか立ち直った私ですが、今で

は趣味を通して生きることに挑戦しています。

例えば、アイゼンを履いて硫黄岳の雪山登山に挑戦。また、北海道で激流の中でカヌーに乗ったり、居合の昇段試験に挑戦しました。人は目標を持つことがとても大事だと感じています。

また、執筆活動で心の内にある深い悲しみを文章にして吐き出すことは、沈んだ心を浮き上がらせることにつながりました。知人に見せたところ、新潮社を紹介してもらい、「妻を看取る日」というタイトルで書籍化。その後、NHKでドラマ化され、たくさんの読者からお手紙をいただきました。世の中にはこんなにも苦しんでいる人がいるのだと改めて感じました。妻を亡くして9年になりますが、ようやく悲しみを抱いたまま生きるすべを身に付け始めました。



私は、がんの臨床家として40年、がんの基礎研究者として15年のキャリアがあります。自身も2回がんと経験しました。がん患者の家族でもあり遺族でもあります。国のがん対策にも長きに渡り積極的に関わって参りました。そして今年の1月、日本でがんと診断されたすべての人のデータをまとめ、集計・分析・管理する「全がん登録」が始まりました。とてもうれしい一歩です。ただ、がん検診の受診率の向上、在宅医療、グリーンケアなど、問題は山積。自らの経験を今後のがん対策にどう生かしていくのか、それが私の人生の課題です。

妻の死をきっかけに私の人生観は大きく変わりました。死への恐怖もなくなったように思います。遺言書を作りました。葬儀や墓は不要であり、散骨を希望。点滴なしで即身仏のように在宅死することを望んでいます。私の著書「悲しみの中にいる、あなたへの処方箋」で「妻を見送る体験を経て、わたしは自分の死についても思いを馳せるようになりました。いつか自分が旅立つときが来たら、わたしは自分の骨を、妻の遺骨の一部とともに奥日光の森閑とした湖畔



に撒いてもらいたいと思い、その準備をしているところです。」と書いています。

人生観として3つの詩を紹介いたします。

1つ目は、中国の詩人陶淵明は「恨むらくは世にありしとき 酒を飲むこと 足るを得ざりしを」と詩っています。私もこのように、死の間際に後悔をしないように、やりたいことをやるように生きています。

アラビアの詩人、オマル・ハイヤームの「ないと思えば、すべてのものがあり、あるかと思えば、すべてのものがない」や般若心経の「色即是空、空即是色」=すべてのものは、永劫不変の実体ではないという言葉の通り、人生はそういうものだと思っています。

■「ヒトは 10^{27} 、 10^{-35} メートルの世界に漂う儂い存在」

最後に、「ヒトは 10^{27} 、 10^{-35} メートルの世界に漂う儂い存在」についてお話しします。

この世で一番大きなものは宇宙、一番小さいものは素粒子です。リンゴの直径は約10cm。メートルでいうと0.1m。人間の身長は1~2mです。このメートルを基準に世界を見ると、スカイツリーは634mで10の2乗(10^2 m)の世界です。そして、

富士山	3,776m	(10^3 m)
地球の直径	12,000km	(10^7 m)
太陽系	天の川銀河の片隅	(10^{20} m)
銀河団	天の川銀河と他の銀河系の混成	(10^{23} m)
宇宙	それらのすべての銀河団の集まりで	(10^{27} m)

の世界となります。

今度は極小の世界に向けて見ていくと、あらゆる物質は原子の集まりでできていて、その原子の直径は(10^{-10} m)です。

また、原子は原子核と電子で構成され、原子核は陽子と中性子で構成されます。

それらもいくつかの粒子クォークで構成されていて、素粒子は(10^{-35} m)の世界となります。極大と極小、この途方もないスケールが自然界の幅を表した数値です。

このスケール感の中で、ヒトはとてもちっぽけな存在のように思えます。しかし、ヒトは60兆個の細胞で構成されています。1個の細胞は10~20ミクロンととても小さなものですが、身体全体の細胞を並べると60万km、遺伝子を並べると、1000億kmとなり、太陽と地球を300往復する距離になります。何



とも巨大な存在に感じます。

ヒトは儂い存在ですが、特別な訓練を受ければ驚くような成果を出すこともあります。

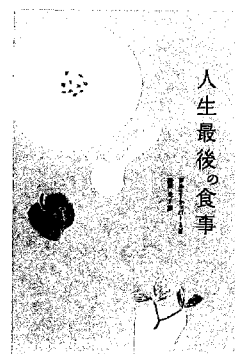
例えば、1953年5月29日、イギリスのジョン・ハントを隊長とする登山隊がエベレスト初登頂。当時、山頂では人は生存できないと言われていました。その20年後、ラインホルト・メスナーが無酸素登頂に成功しました。

1969年7月21日にはアポロ11号が月に着陸。「一人の人間にとっては小さな一歩だが、人類にとっては大きな飛躍だ」という有名な言葉があります。

その数年前の1960年に「トリエステ号」が世界で初めてマリアナ海溝底に到着。人類史上、最深記録を達成しました。このように人類は、さまざまな装備をつくり不可能を可能にして前進してきました。

続いて「人生最後の食事」という本を紹介いたします。

本の中には、余命二週間の死を目前に控えた患者たちに人生最後の時間も尊敬をもって過ごせるよう、毎日料理を振舞ったドイツの一流シェフ、ループレヒト・シュミットのお話載っています。本書に掲載されているメニューは、作り方を見るだけでも、おいしそうと思えるものばかり。再現してみました。簡単にできてとても美味しいものばかりです。「人の寿命を延ばすことはできないが、一日を豊かに生きる手伝いはできる」という、ループレヒトのホスピスのモットーが印象に残っています。



もう1点動画を見てください。これは、誤嚥性肺炎でたくさんの管をつけていた年配の女性です。彼女はもう少し生きたいという希望を持っていました。移動したら死ぬとまで言われていた彼女ですが、転院し、口腔ケアをしっかり受けて口から食べることができるようになりました。リハビリも受け始めると、どんどん管が取れ、車いすから歩行器になり、一人で立てるまでになりました。2ヵ月で退院し、半年後は海外旅行へ出かけています。海外での写真を見せてもらったとき私は本当に驚きました。口から

食べることは大事、また世界を見てみたいなど、希望を持つことも大事ということです。

私は、今後もがん経験者を特別視しない社会の実現へ尽力していきます。がんは2人に1人、かかると言われていて特別なものではありません。しかし、再発・転移に関する定期検査や、治療に伴う副作用や後遺症への対処など、がん経験者は肉体的にも、精神的にも、社会的にも、何重にも傷つきやすくなっています。また、がん経験者の1/3は、5年経っても、10年経っても、再発、転移を心配しています。

がん経験者が、がんになる以前と同じような生活を気負いなく営める社会の実現こそ、成熟した社会のあるべき姿です。がん対策基本法やがん登録推進法などが進められていますが、まだまだです。社会がより豊かになるのは、みなさんの声が大切になってきます。

最後に、面白い広告をご紹介します。

化学の進歩に遅れないために、毎週サイエンスを読んでいるチンパンジーの写真です。チンパンジーと人間の遺伝子は2%しか違いがありません。私は若い衆に、情報収集に努めておかないとチンパンジーに負けるぞと発破をかけています。

この次の広告もNews-weekに掲載されたものですが、厳しい登山にも耐えられる準備をしながら、最初の一歩を間違え、海に向かってしまったというものです。



正しい情報に基づいて、正しい判断をする、それが正しい行動につながります。登山の成功はもちろん、がん征圧もまったく同様であるということを示し上げて講演を終わりたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。

