がんと禅

～あきらめないがん治療、本当にがんに克つとは～

船戸崇史

今回の通信は、昨年（２０１８年）８月から４回にわたり人間禅誌に投稿させて頂きました内容をまとめたものです。（一部加筆修正し今回の通信とさせて頂きました。）

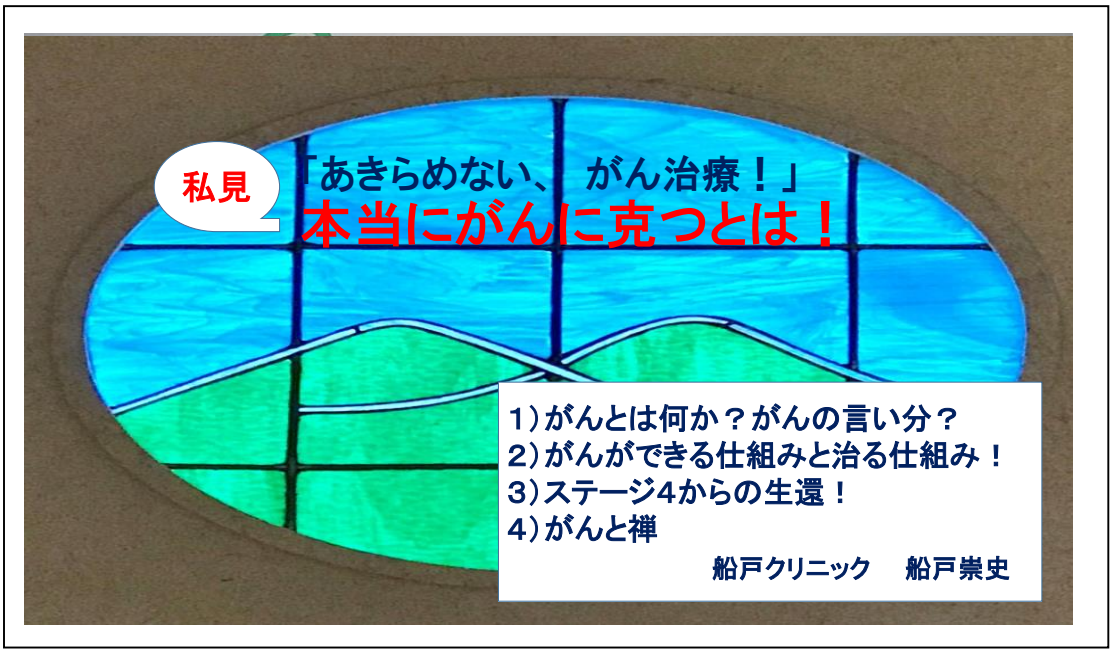


図１）あきらめないがん治療

人間禅誌への投稿ではテーマを「諦めないがん治療」としましたが、特に第四話では「禅」について素人ながら触れさせて頂きましたので、今回のテーマを「がんと禅」とさせて頂きました。

もとよりがんについても禅についても私は研究者ではなく僧侶でもございません。一臨床医からの私見という視点でご笑読頂けましたら幸いです。

しかしながら、現時点で３５年間のがん臨床の経験から私としては本当に感じ信じている内容です。また諸々の文献については、がんについては概ね故安保徹新潟大学名誉教授の論文、ご著書を論拠としていますし、禅については、山川宗玄正眼寺住職や人間禅の丸川名誉総裁のご著書が出典であります。それに加えて筆者の臨床経験や考察、推論で本稿は展開しておりますことをお断り申し上げます。

第一話　がんとは何か？

今回のメインテーマは、「あきらめないがん治療、本当にがんに克つとは」としました。「克つ」であって「勝つ」ではありません。

そもそもがん細胞と言えども本来自分自身の細胞です。そのがんに「勝つ」とは自分自身と争うことであり変な事になります。しかし、がんという病態は歴然と存在し、ここに導入すべき治療法とはがん（自分自身）を攻撃し撃退する事ではなく、がんを良く知り、その根本原因を克服する事ではないかと思うようになりました。

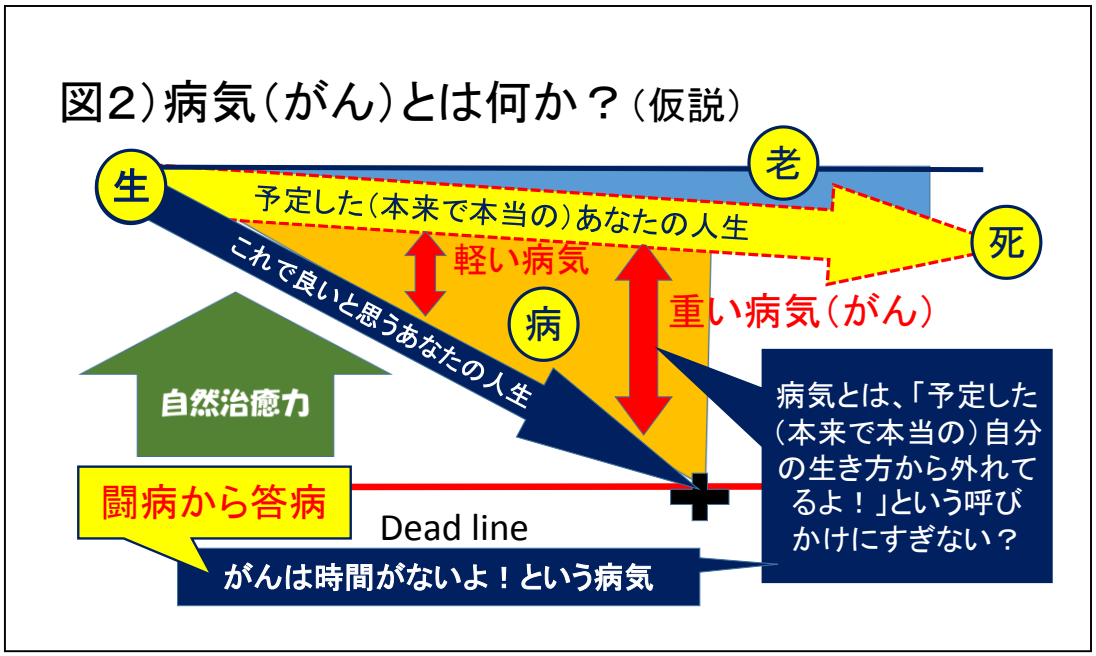


図２）生老病死から見える「病」の位置づけ

病気とは何か？がんとは何か？

まず、「病気」とは何でしょうか？ここからはある仮説に則ってお話しします。皆さんは世にあるすべての物や事には意味、目的があると思われますか？これは価値観の問題ですから、正解不正解はありません。以下は、「人生には意味目的がある」とした場合の私の仮説です。

図２をご覧ください。我々は「本来の生きる目的を持って」生まれ「一生の予定（問題集）を自ら計画してきた（死期も決めている）」と仮定します（問題集を解き終える事を本願成就と言います）。加えて「生まれて空気に触れた瞬間に人生の問題集の解答は忘れ、問題のみが人生の途上で降りかかって来るようになっている」とします。するとどういう事になるでしょうか？

赤子として全く無知無力に人生を始めなくてはならない私たちは、自分は生まれた環境や教育や思想や習慣により、これで良いという自分勝手（独りよがり）な生き方で人生を生きはじ

めます。これで良いという生き方だと言えますが当然でしょう。その生き方が、予定した本来の内容に沿うなら良いのですが、問題は「くい違い」がある時です。ここに登場するのが「病気」だという考え方です。くい違い＝ギャップこそが「病気」の本体ではないかということです。このギャップを補正しようとする力を「自然治癒力」と言います。最初はギャップが小さく自然治癒力との衝突も小さく、「軽い病気」と言う形で「ちょっと生き方が間違っているよ」程度の呼びかけですが、その呼びかけを聴かず、今までの独りよがりの生き方が修正されないと、より「大きな病気」として警告が発せられます。大きな病気とは、生まれた時に寿命も設定しており、その設定した寿命までの時間がないという警告です。「今の生き方では残り時間がないよ」という意味です。如何でしょうか？

病気とは、「本来の生き方から外れているよという呼びかけに過ぎず、がんとはとりわけ病気の中でも、今のままでは残り時間がないよ～という警告」だと言う考え方です。

重要な事はこの間も自然治癒力は常に十全に働いているという事です。本来でしたらこの自然治癒力により病気は発症しない様になっているはずなのです。ですから、偶然に病気（がん）になったのではなく、私たちは病気にならない力（自然治癒力）を邪魔し続けていた結果（独りよがりの生き方の結果）、がんが登場したのではないかと私は思うのです。

つまり、独りよがりの生き方をすれば、間違いなく寿命は短くなり、なによりも本来の予定した自分の人生は全うできなかったことになります。ですから、病気の言い分をしっかり聴いて独りよがりの人生を修正した生き方を始めれば、予定した本来の人生に近づく事が出来ます。その結果、命が延び本来の寿命が全う出来るだけではなく、何よりも自分の人生の目的（本願）も成就出来る事になるのではないでしょうか。

しかし、病気（がん）が治らなかったら死に至りますが、病気が治っても人はいずれ老化の末、死に至ります。これは、かならずしも病気を通して自分の生き方を修正できるとは限らず、修正できなくとも一度は現在の人生を終える事ができるという恩寵でもあると私は思います。況や、本来の人生の目的が成就出来れば、もはや現在の人生を続ける必要はありません。自然と老化し死ねるからこそ次の人生を予定でき、より上の目的を計画してこの世へ再誕生する事も出来るのではないか？というシナリオが人生の仕組みではないかと考えています。

生老病死から見える「病」の本当の意味

しかし、人はそれが見えない。なので、お釈迦様は「四苦」と表現されたのではないでしょうか？

本来四苦などはなく、「生老病死」は自然なる法則であり恩寵でもある。恩寵を苦としか見えない人間とはなんと愚かしい存在なのだろう。これまた苦としか表現しようがない。

四苦とは深い意味を持っているのではないでしょうか。

以上の私の仮説から本当の「病苦」の意味は全く違った意味になります。繰り返しますが、病気とは、ただ偶然降って湧いた災難ではなく、本来の生きる目的からずれた分を補正しようとして自然治癒力がひき起こしている反応だった。「今の生き方で良いの？」と本来で本当の

自分自身が独りよがりの自分に宛てたメッセージに過ぎないという事だったのです。がんは加えて「もう時間がないよ」というメッセージでもあったのです。

病気への対応は病気と闘う「闘病（とうびょう）」ではなく、病気の言い分を聴き、生き方を転換するという「答病（とうびょう）」だったのです。

がんの言い分とは

さて、では「答病」とはどうする事なのでしょうか？

図3）がんの言い分とは？

- 生活習慣を見直し、休みなさいと言っている
- 自分を大切にしなさい。良くやったと褒めなさいと言っている
- 毎日が大切、常に希望を持ち広い視野で見なさい
- 人の温かさにより感謝できるようになった
- 足りないものより足る事に感謝できるようになった
- 義務感を捨て、辛い人に寄り添おうと思うようになった
- がんは自分の生き方を訂正しなさいと言うメッセンジャー
- もっと生きようと思った。以前より前向きになった
- 食生活を見直すようになった
- 今一度人生を考え直しなさい
- 希望をもって1日1日を大事にする事
- 人生を再確認し、禁酒、禁煙した
- 自分と真剣に向き合えた。家族との絆が深まった
- 全てをポジテイブに受け止められる。掛替えのない自分を再確認した
- 生活が規則正しくなり家族の絆が深まった
- 価値観が変わり時間が大切になった
- 自分を受け入れ他人にOPENになった
- 人生を見直し食事を見直しなさい
- もっとやりたいことをしなさい。奥様に死に様を見せる事
- 一番大切なのは自分。家族の人生も大事
- 感謝をもってワクワクしながら生きなさい
- 何者でもない自分でも価値ある事が分かった
- 家族と一緒にいる幸せの実感。病気の経験と出会えた人に感謝
- 自分の最期を考えるようなった

下線は筆者

私はがん細胞が生きているのなら、がんに聴くのが早いと思いました。そこで、当院へ通院するがん患者さんにアンケートを取る事にしました。2014年１１月から１年間、当院へ通院された１２４名のがん患者で、７５％はステージ４でした。その一項目に「あなたのがんの言い分は何ですか？」と聞いたのです。その回答は意外なものでした（図３）。

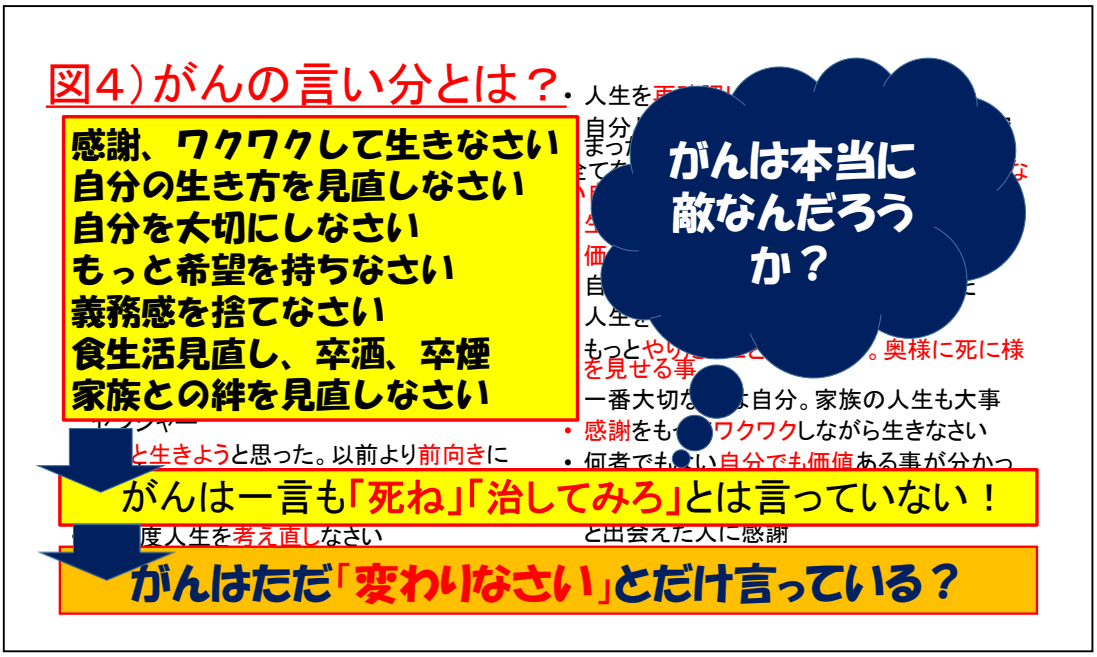


図４）がんの言い分とは？（まとめ）

その内容を筆者なりにまとめてみました（図４）。がんの言い分とは「感謝して、ワクワク生きなさい」「自分の生き方を見直しなさい」「自分を大切にしなさい」「もっと希望を持ちなさい」「義務感を捨てなさい」「食生活の見直し、卒煙、卒酒」「家族との絆を見直しなさい」などだったのです。

現代がんは死因の一位であり、がん＝死とまでイメージするほど、がんになってはならない、なったら最後がんに殺されるので、その前にがんをやっつけなくてはならないなど、がんには全く良いイメージがありません。しかし、今回のアンケートからがんは一言も「死ね」とか「治してみろ」とは言っていなかったのです。アンケート結果から、筆者なりにまとめると、がんの言い分はただ一つ「変わりなさい」だけだったのです。

このアンケートから見えてきたがんの言い分とは、はからずも図２で示しました病気、がんとは生き方を転換しなさいと言うメッセージと同じ結果となったのです。

ここに至って私は「がんは本当に敵なんだろうか？」と思うようになりました。
私達は本来で本当の生き方がある。だからこそ独りよがりの生き方とのギャップに病気が発生した。しかも、その病気の言い分は「生き方を転換しなさい」だけであり、「がんすら死ねとは言っていなかった」という事なのです。

しかし、なぜ独りよがりの生き方が、生物学的にも「がん」という細胞集団を発生させることになるのでしょうか？これは医学的にもその仕組みを解明する必要があります。
「がんができる仕組み」です。それが分かれば分かるほど、「治る仕組み」も分かります。

そして、実はできてしまったがんも身体には治る仕組みがあることが分かってきました。これこそが自然治癒力です。この治る力を引き出せば、より治りやすくなることになります。

目指すは、がんになる仕組みを見つけ予防し、がんを治す力をより引き出すことです。

第二話　がんができる仕組みと治る仕組み！

がん細胞が出来る仕組み

まず、図５）をご覧下さい。「がん細胞ができる仕組み」を簡単に示しました。

私達の身体には概ね 60 兆個もの細胞があると言われています。これが何と１秒間に 5000 個入れ替わっている（細胞分裂）と言います。古い細胞は寿命で死にます。これをアポビオーシス（Apobiosis）と言います。また、何らかの原因で遺伝子や細胞が障害されると、がん化予防のために予防策として細胞には自死プログラムがあり発動します。これをアポトーシス（Apotosis）と言います。このアポトーシスは P53 遺伝子や熱ショックタンパク（HSP）が関与すると言われます。

しかし、あまりに多い細胞分裂では、時にはコピーミスが起こりそれが生き残る事があります。その数は約１億５０００万個に１個という極めて少ない数ですが、時間にすると３０秒に１個の割合だと言います。１日は２４時間ですから、１日に私たちは約３０００個ものがん細胞が発生する事になります。そうです、私たちは「２人に１人がんになる」と言われますが、実はがんにならない人はいないのです。１００人に１００人ともがが細胞を作っているのです。しかし、現実的には全員ががんを発症しません。なぜでしょうか？それは、身体には治す力があるからです。自然治癒力と言います。

がんが治る仕組み

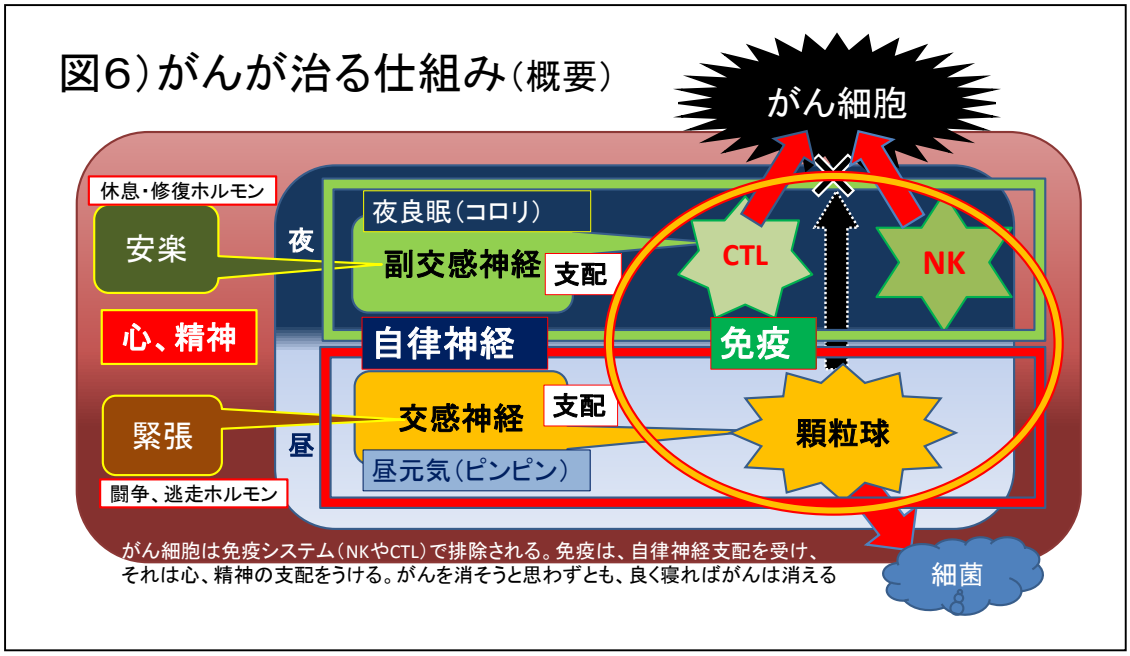


図６）をご覧ください。

「がんが治る仕組み」を簡単に図示しました。がん細胞ができてしまっても大丈夫です。私達の身体には免疫系という仕組みがあり、最終的にはNK（Natural Killer）とCTL（Cytotoxic T Lymphocyte）などのリンパ球が中心になって発生したがん細胞を全て除いてくれます。そして、実は免疫にはもう一つ重要な働きがあります。それが細菌を除去する顆粒球です。実は人類の歴史から、先祖はがんより圧倒的に感染症で命を落としていました。がんより感染症の方が怖かったと言えます。この細菌を除去するのが顆粒球なんですね。しかし、とても困った事に、顆粒球は細菌を除去するものの、実はがん細胞を煽ります。顆粒球が元気だとがんが元気になるのです。一方がんを除くリンパ球は、細菌は無視します（ただ、ウイルスは攻撃します）。一体、どうやってリンパ球と顆粒球を使い分けているのでしょうか？

実は、顆粒球とリンパ球の活性は自律神経に支配される事が分かりました。これを発見したのが故安保新潟大学名誉教授です。つまり、副交感神経はリンパ球を支配し、交感神経は顆粒球を支配していたのです。つまり、このすみ分けは昼間覚醒時は交感神経→顆粒球が、夜睡眠時は副交感神経→リンパ球が活性化する事が分かったのです。確かに、顆粒球が対象とする細菌は、昼間の活動時に食事やケガで大量に入る細菌を除去する必要があります。一方、夜中は食べませんしケガもしませんから、顆粒球は減り、同時に良好な睡眠は副交感神経を適切に刺激してリンパ球が増え、がん細胞を撃退します。そうなんです、がんは昼間は消せていないのです。夜の良好な睡眠こそががん退治時間帯だったんですね。つまり、がんを消そうと思えば、まずはしっかり良好な睡眠をとる事が重要で、眠れば勝手にがんは消える事になります。重要なことは、メリハリある生活だったんですね。

そして、この自律神経をより高位で支配しているのが精神、心です。やはり安楽な気持ちでないと良好な睡眠に入れませんよね。

その意味では、この良好な睡眠を邪魔するものが３つあります。①痛み②不安③仕事で寝れない、です。夜眠れないとどうなるか？夜間に交感神経が活性化しがん担当のリンパ球は一気に減少し、その結果がん退治力が減り、代わりに顆粒球が増えます。しかし、夜間ですから食事も怪我もない。手持無沙汰になった顆粒球はがんを煽る・・・というダブルパンチでがんが増殖すると言う訳です。夜の良好な睡眠に勝るがん治療はないと言えますから、痛みがあるなら鎮痛剤が、眠れないなら睡眠薬がとても重要になります。私は、その結果良好な睡眠が得られるなら、鎮痛剤や睡眠薬は抗がん剤相当だと話します。

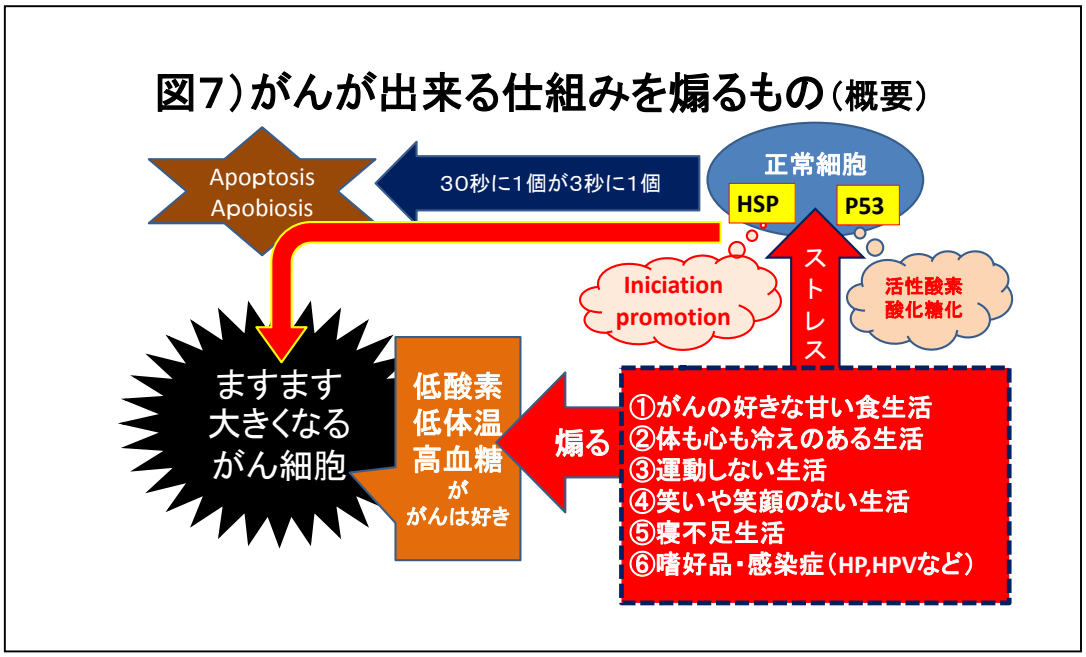
繰り返しますが、重要な事はメリハリの効いた生活スタイル習慣です！

がんができる仕組みを煽るもの

さて、次に重要なのは、図５でご覧いただきました「がん細胞ができる仕組み」を「煽る」ものがあると言う事です。実は、これこそ、本当のがんの原因であると故安保先生は言われるほどです。

図７をご覧ください。

実はがん細胞は正常細胞と違う特徴を持っています。がん細胞の特徴は、ⅰ）正常細胞と比べて低酸素が好き。つまり、がんは歩くなどの有酸素運動をする人は困るのです。ⅱ）低体温が好き。つまり、入浴など体を温める人は困るのです。シャワーなどは身体を冷やすので、逆にシャワーは大好きだと言えます。ⅲ）高血糖が好き。糖質が好きだという事です。特に甘いお菓子類は大好きです。がんの栄養ですから。一方がんの嫌いなものは野菜、根菜、海藻、きのこ、豆、発酵食品ですね。



ですから図７の破線で囲った箱の如く①甘い食生活をしている人②体を温めない生活をしている人③歩くなど有酸素運動などをしない人④笑いは動かなくとも体温が上がり、酸素が補給されますから笑いや笑顔のない人⑤図２でも示しましたが、がんは良好な睡眠中に消えていますから、睡眠時間の少ない人⑥悪しき習慣としてタバコや過量の飲酒、またピロリ菌（Helicobacter Pylori HP）や子宮頸癌ウイルス（Human Papilloma Virus HPV）感染があるのに除菌されていない人などは、できたがん細胞を煽った生活であると言えます。

また、この生活は実は正常細胞にもストレスを与えます。これら生活習慣は最終的に活性酸素を発生し、正常細胞の遺伝子を酸化させがん化させます（糖質による糖化もがん化の原因です）。勿論これを防ぐために、細胞にはHSP（熱ショックタンパク）というたんぱく質があり遺伝子の傷を修復しますが、破損が強く修復困難な時には自死スイッチを押す働きまであります。それでも修復困難な場合は、自死プログラムを発動する遺伝子（P53）もあります。こうしてがん予防をするのですが、①～⑥の悪しき生活が習慣化すると、到底これらのがん予防プログラムだけでは対処できず、次第にがん細胞のできるスピードが上がり、ついには当初３０秒に１個だったがん化が３秒に１個と言う１０倍ものスピードになってしまうのです。

そして、そうしてできたがん細胞を先の悪しき生活習慣は更に煽りますから、ますますがん細胞が増殖する事になります。

でも身体は、先の図２で見たような治癒力でがんを消すように働きます。

がんが治る仕組みを阻むもの

しかし、この悪しき生活習慣はなんと本来身体に備わった自然治癒力の発動を邪魔するのです。

図８）がんが治る仕組みをはばむもの（概要）

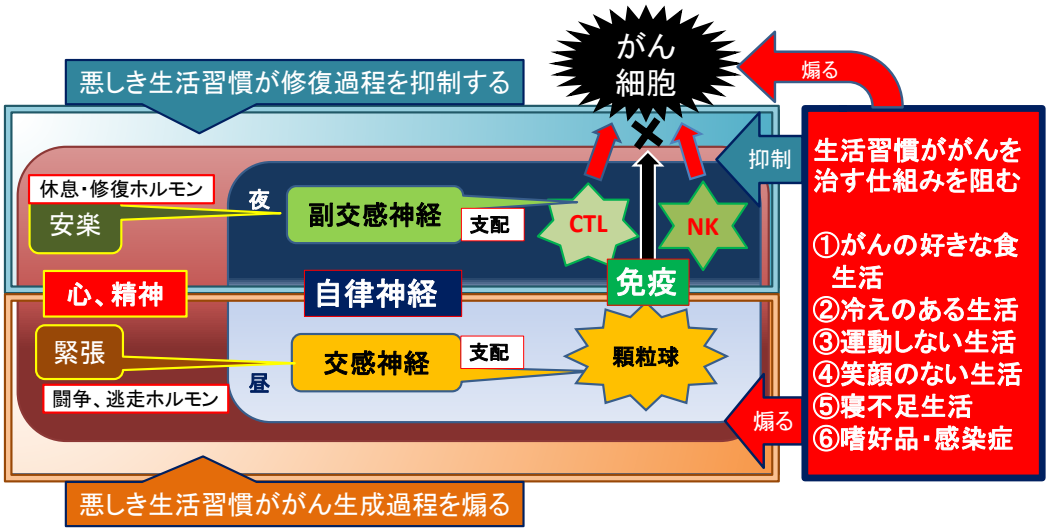
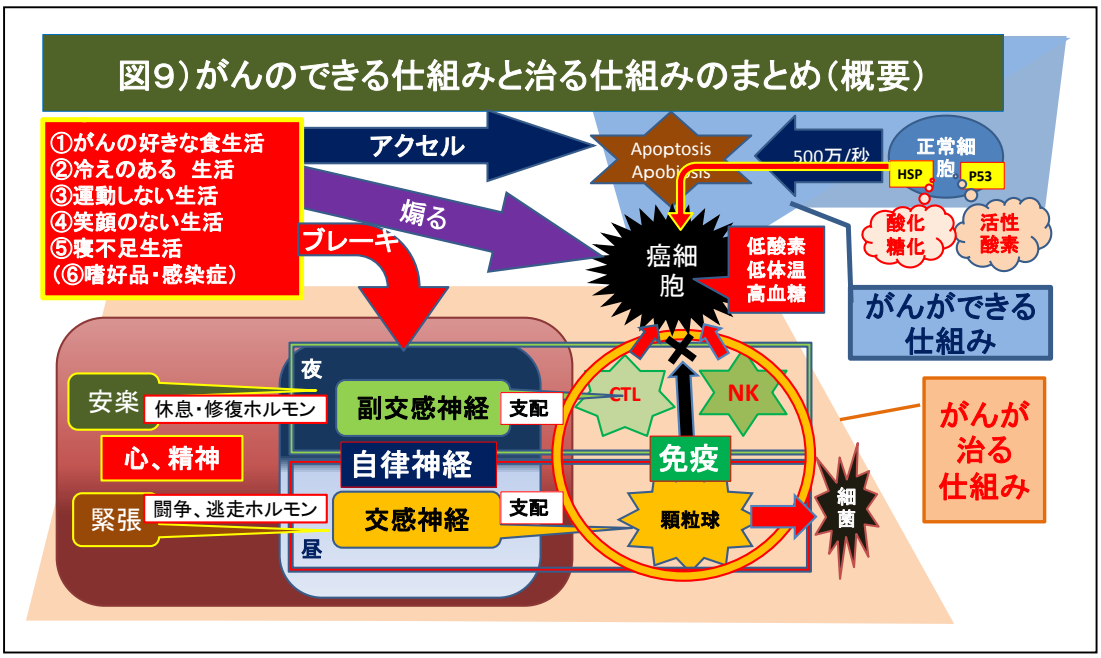


図８をご覧ください。先にお話しした通り、まずこの悪しき生活習慣はがん細胞自体を煽りますます元気にします。加えて、この習慣は、安楽→副交感神経→リンパ球のがん抑制系にブレーキをかける事が分かっています。寝不足とは端的にがんの処理時間が短いという事で、甘い食事はがんを成長させ、冷えや運動不足はリンパ球活性を低下させます（１度の体温低下で、リンパ球活性は４０％低下します）。

一方、悪しき生活習慣は、精神的に緊張状態→交感神経→顆粒球活性となり、がんを煽る事になります。如何でしょうか？

がんができる仕組みと治る仕組みのまとめ

まとめて１枚のスライドにしてみました。図９をご覧ください。



以上をまとめてみます。われわれは、２人に１人ががんになると言いますが、それは間違いです。２人に２人とも、１００人に１００人ともががんになります。しかし、本当は１００人が１００人とも精神→自律神経→免疫の働きでがんは治るようになっているのです。ここでは、がんができる仕組みとがんが治る仕組みが本来はあると言う事を見てきました。しかし、実はこれらの仕組みに大きく影響するものが、日常の生活習慣である事をみてきました。生活習慣を私は①食事②冷え③運動しない④笑いがない⑤寝不足⑥嗜好品と感染症などがあり、この環境ががんが出来る仕組みを煽り、がんを治す仕組みを抑制するため、ますますがん細胞は大きくなることを見てきました。

図９には、そこに加えて、西洋医学の位置づけを加えました。西洋医学的治療はいわゆる３大療法と言われる「手術・放射線・抗がん剤」（最近、ノーベル賞を受賞された本庶先生の免疫療法を入れると４大療法）の位置づけです。がん細胞のみをターゲットにしている為、がん細胞に与えるダメージは最大です。しかし、西洋医学は両刃の剣で正常細胞や、免疫系、自律

神経系、精神神経系にもダメージを与えます。未だに西洋医学的治療の是非が問われるのは、本来で本当の身体の治癒力の仕組みを無視している事にあります。

本庶先生のノーベル賞は何が偉大か？

今回、本庶先生のノーベル賞の偉大な視点は、がんを治す力の本体は自分自身の免疫系（＝自分の身体の中）にあるとした事だと思います。

図９でいうと、自分のリンパ球を再賦活化（免疫チェックポイントを阻害）して、末期のがん患者であっても時に全てのがん細胞が消失するという信じられないような効果を上げている点です。副作用など注意する点はあるものの、進んだステージでも治る可能性があるというのは、素晴らしい希望の療法です。今後の更なる研究、進歩を期待するものです。

最後に、今回第二話は、少々理屈っぽい話で申し訳ありませんでした。しかし、この内容は非常に重要で、まずは「がんの発生と治癒の仕組み」が分かれば分かるほど治す方策が見えてきます。加えて、その引き金は皆さん自身の生活習慣にあり、それを正すことが重要であるという事です。

自然治癒力の５か条

繰り返しますが、自然治癒力を上げるために、①良眠習慣（出来たら８時間）②良食習慣（土地の物、旬の物、腹７分目）③加温習慣（週２回のＨＳＰ入浴）④運動習慣（１日最低３０分歩行）⑤笑い習慣（にもかかわらず笑うこと）を実践ください。私は自然治癒力の５か条と呼んでいます。

間違いないことはがんになるまでの生活習慣が「がん習慣」だったのです。そこから５か条を実践習慣化し、離れれば離れるほど、間違いなく「がん」から離れます。古きを捨て新しきを導入した生活習慣が大事なのです。

そこで第三話では、一切の西洋医学的治療をせず、補完医療もサプリもなく、ただこの生活習慣の転換だけで、何と進行胃がんが劇的に退縮した事例をご紹介します。たかが生活習慣されど生活習慣だという事です。

第三話　ステージ４からの生還！

Ｉさんの自然治癒力

さて、この生活習慣の転換がどれほどの威力を持っているのかを事例（Ｉさん）を通してご紹介したいと思います。

きっとこの事例を聞かれた医師は「何かの間違いでしょう」とか「たまたま・・」などと言われるでしょう。私もそう思いましたから。

しかし、このＩさんの様な治る力、自然治癒力を実は誰もが持っているのです。がんとはその自然治癒力を邪魔した結果の１つに過ぎず、その邪魔をしたのが、あなたの今までの生き方であるという事です。ですからそれに気が付き勇気をもって生き方を転換すれば、がんは消えるしかないという事です。

たまたまＩさんがそれをしたという事なのです。

【事例紹介】

Ｉさん 73 歳男性。進行胃がん、多発肝転移、がん性腹膜炎（腹水）、両下肢浮腫。いわゆる末期状態。

【現病歴】

Ｘ年５月２８日嘔吐が続き、かかりつけの開業医から紹介されて某市民病院を受診した。胃カメラ（ＧＦ）にて胃の前庭部から幽門にかけて巨大な腫瘍があり幽門狭窄の状態あり。ＣＴなど精査にて多発肝転移、リンパ節転移、腹水（がん性腹膜炎）、低タンパクによる両下肢浮腫あり。摂食障害（嘔吐）へは、開腹にて胃空腸吻合術が行われたが（到底根治術は不可能）、このままでは無治療で余命３か月、抗がん剤治療すれば 6 ヶ月から１年と診断された。Ｉさんは抗がん剤の副作用を嫌い無治療を希望。病院も他にする事がなく、ＢＳＣ（Best Supportive Care）方針（この場合緩和ケアのみ）にて同年７月８日当院を紹介され、リボーン（Reborn）外来*を受診された。

＊リボーン外来とは（図 10）

がんになるにはなる生き方がある。それは、がんになる心の習慣化（癖）ゆえに、睡眠、食事、運動、加温、笑いの５か条の生活が疎かになり、しかたがないと言って１０年以上が経過（習慣化）すると「がん」が出てくる。西洋医学はがんは死因の１位であり、悪とみなし「消す」治療が始まる。しかし、実は西洋医学的治療（手術・放射線・抗がん剤）などでがんを消したとしても治療終了ではない。がんは「生き方の病気」である以上、がんになる前の生き方（がん生活＝思い癖＋生活習慣）を詳しく検証し、そこから少しでも離れた生き方が必要である。ただし、離れる方向がある。それは自分以外の誰かになるのではなく、本来で本当の自分の生き方へ近づく方向である。私はこれを生まれ変わり（リボーン）という。こうしたリボーンした心で正しく５つの生活が習慣化すると、がんは消えるしかない。がんは消すものではなく消えるものなのだ。リボーン外来とは、自分自身のがん生活をよく見なおし、本来で本当の生きる目的に気が付き、生き方を転換することを目指す外来である。

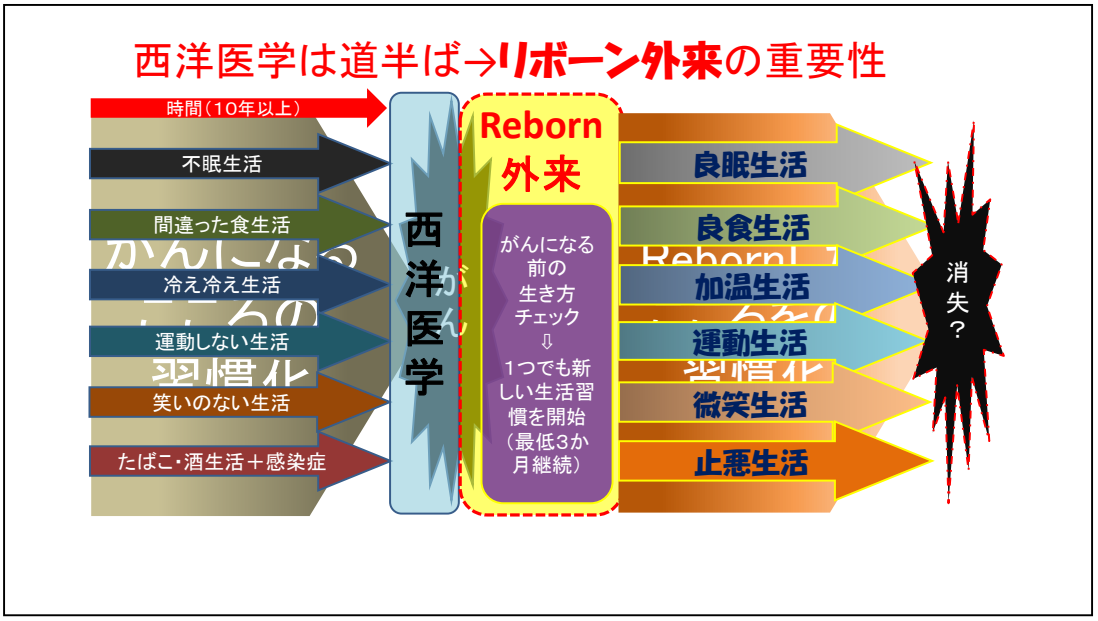


図 10）リボーン（Reborn）外来とは

【初診時所見】画像上では、肝臓は転移により腫大しほぼ 9 割をがん細胞が占める。腹部動脈周囲のリンパ節の腫大あり。腹水あり。胃がんの肝転移、リンパ節転移、がん性腹膜炎が考えられた（**図 11 左**）。しかし幸い痛み（がん性疼痛）は訴えられず、食事も手術のお蔭で少ないが食べられるようになったという。腹部触診では、思いのほか圧痛や肝臓の硬化，腫大は触れないが両下肢の浮腫みは比較的高度で、このままでは 1 か月もつかどうかかと思われた。

【診察終了後の会話、患者さん本人と奥様 】

船戸「確かに腫瘍は大きいですが、何であれ病気にはなる理由があります。本来身体は治るようになっているので、5 つの生活習慣を見直して出来る範囲で修正を試みてみましょう。今までの生活習慣はいわゆる「がん生活」だったんです。でも治そうと思わなくても、生活習慣を正しい方に変えれば変えた分、がんから離れます。しかし、I さんは十分食べられないので、点滴が必要になるかもしれません。そして両足も腫れているのでここまで来るのが大変なら訪問して診察する事も出来ますが、どうしますか？」

I さん「まあ、クリニックまで来れるうちは来ますわ。来れなくなったら、宜しくお願いします。でも、ちょっと点滴はしてもらった方が元気が出るかな？」

と言う事で、この日から体調を見て週 1~2 回の点滴を外来にて行う事になりました。内容は、栄養剤やビタミンに加えて、循環状態が低下していたので若干のステロイドも使いました。点滴中に奥様が再度説明を求められたので病状をお話ししました。

船戸「あまり良い状況ではありません。かなり進行した病状です。3 か月は厳しいかもしれません。今のうちに出来る事をして頂く事が大事ですね」

奥様「これからどうなって行くのでしょうか？」

船戸「やはり食べる事がますます難しくなる人が多いです。お腹も腫れて、痛みも今はないですがこれから出てくる可能性もあります。がんの場所から黄疸も出てくるかもしれません。足の浮腫みも低栄養によるものだと思いますので、ちょっと改善は困難かもしれません。がんは点滴のカロリーを栄養とするので、高カロリーなどはお勧めできません。腹水や足の浮腫みも強くなる可能性がありますから。いずれにしても、あまり時間はないと思いますので、遣り残し、思い遺しが無いようにすることが重要だと思います」

Ｉさんの経過

この初診の日から、Ｉさんには一つの心の変化が起こっていました。しかし、そのことを知ったのは実は 4 か月後になります。

その後、毎週来院されては診察と点滴を受けるという通院生活が始まりました。悪くなってゆくのではないかという奥様の不安とは裏腹に、Ｉさんはますます笑顔になって「先生、点滴始めてから元気なったわ」と上機嫌でした。私は、「良かったね～」とお話しするものの、殊の外ステロイドが効いているのか？と思っていました。何であれお元気な事はありがたい事です。

しかし、月が過ぎるごとに毎回ご一緒される奥様からこう聞かれる様になりました。

「先生、主人は一体いつから悪くなるんでしょうか？」

この返答は困りました。しかし、私の 30 年を超える臨床の経験からもここまで病状が進んだ人が改善するはずもなく、奥様には「いや～これからでしょう・・」とお伝えすることが精一杯でした。奥様としても、今か今かと思うと不安だったのだと思います。が、何故かよく食べられるし、ますます顔の艶も良く元気に成られたのです。

病院で言われた余命宣告の 3 か月が過ぎ 4 か月目に入るころ、ご本人は体重が８ｋｇ増えたと言われました。また奥様から「主人はいつ死ぬのか？」というご質問を頂きました。私も困りました。この間、行った点滴は相変わらず同じもので、その他に当院で行っている補完代替医療（ＣＡＭ）は、サプリメントはじめ何も行ってきませんでした。ご自宅でも、生活習慣改善以外は何もしていないと言われます。

当院でも最期が見えている（と勝手に判断している）Ｉさんに余分な採血や画像診断などは行ってきませんでした。しかし、ここにきて「では一度腹部ＣＴでも撮りましょうか？」と言う事になりました。

そして実施した腹部ＣＴの結果**（図 11 右）**です。図 11 左から 4 か月後になります。

なんと図 11 左と比較して肝臓腫瘍のほぼ 9 割は消失し、他のスライスでは、腹水も消失し腫大した腹部リンパ節も消失していたのです。

何と言う事でしょうか。私も生活習慣を改善しただけでここまで劇的に改善したケースは医師になって初めての体験でした。

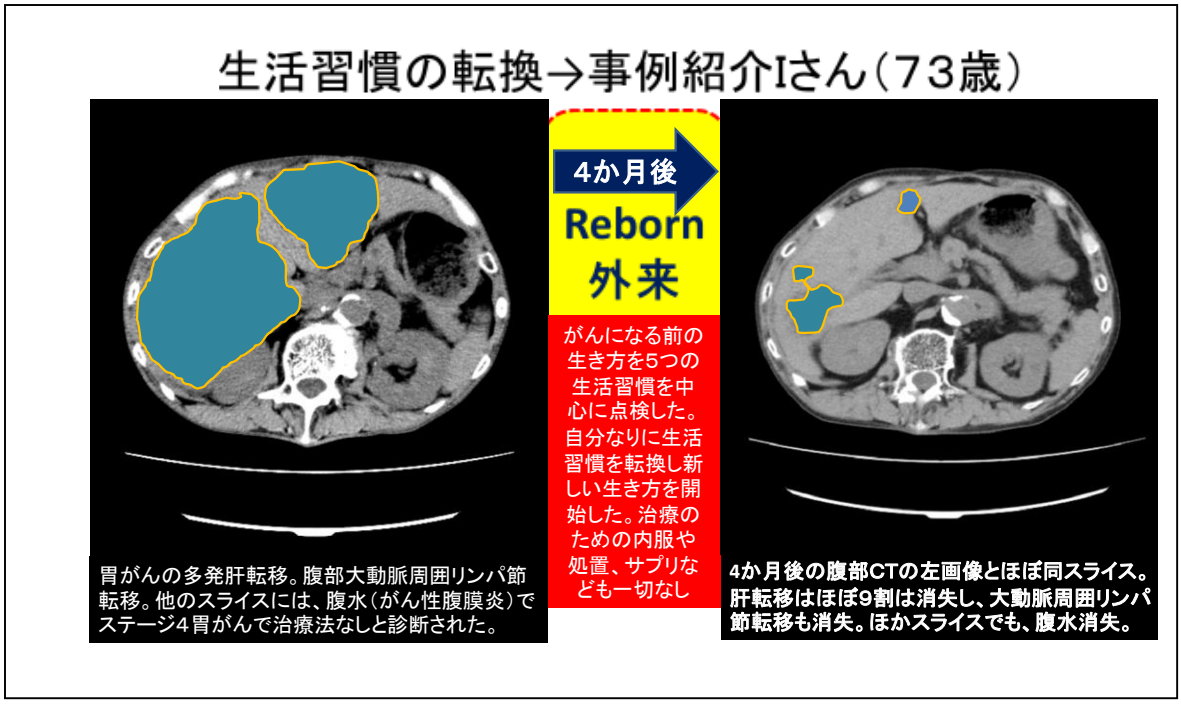


図 11）初診時の腹部 CT 画像（左）⇒4 か月後の同部位の腹部 CT 画像（右）

がんになる生き方からの転換（図 12）

では、あらためて I さんは何をどう変えたのでしょうか？

睡眠：初診以前は、平均でも 8 時間は寝ていた。しかし、初診以後は、毎日１０時間は寝ていると言われ、実際良く眠れると言う。

食事：以前は、肉食中心で野菜はあまり摂っていない。初診以後は、肉は断ち、野菜を積極的に摂る様に心がけた。

加温：がんは熱が嫌いで冷えが好き。I さんは、入浴時あまり加温への関心はなかったが、初診後は、積極的に加温を注意した入浴法を実施。平素から身体を冷やさない様に心がけた。

運動：以前は殆ど運動らしい運動はしなかった。初診後は毎日３０分は歩くことを習慣にした。

笑い：以前から良く笑う方だったが、初診後は意識してより笑うことを心がけた。

その他の悪しき習慣；タバコは毎日 40 本を 50 年。お酒は日本酒を週に 2 升を 50 年ほど続けてきた。そう思うと、この飲酒と喫煙の習慣だけでよく今までもったものだと思われた。病院では余命 3 か月と宣告され、逆に「好きに生きましょう」と、こうした嗜好品の禁止はなかった。しかし私はがんの言い分は「生き方を変えなさい」だから、悪しき習慣と思うものは卒業しましょうと話した。その結果、I さんは初診以後は酒もタバコも一切断たれた。

I さんの心の変化

そして、最も重要な事は、こうした生活習慣を変えるにあたって、「心が大きく変わった」事だ

と思われます。しかし、変わるには変わるに至る重要なプロセスがあったと筆者は考察します。

このプロセスは 3 段階で、まず前提として、長期にわたる酒やたばこ生活習慣で、どこかに健康被害がでても不思議ではないという問題意識は持ちながらも、まあ大丈夫かと猶予感覚を持っておられたと思われます。その上で

第 1 段階）がんの宣告；

それまで大病をしたことがないとは言えＩさんにしてみたら、「胃がん」の診断はどこかで「やっぱり」という思いがあったと言います。つまり「ついに来るものが来た」と病名（がん）に対する受け入れがすんなりできた点はこの後の流れをスムーズにしたと思われます。

第 2 段階）末期の宣告；

加えて「余命は何もしなかったら３か月、抗がん剤をすれば６ヶ月~１年」という末期の宣告です。Ｉさんは「死線を見た」と言われました。しかし、この時に同時に「まだ死ねない」とも思ったと言われます。ただし、何か遣り残した仕事があるのではなく、正直な心情の発露だったようです。重要なことは、がんを末期状態（死線）とともに素直に受け入れられ、加えて「死ねない」と決意したことでしょう。

第 3 段階）決意の強化；

そして、初診時に筆者（船戸）が、「大したことない」と言った…と言われました。正直に申し上げて、私自身には、そのようなことを言った記憶はありませんし、言うはずがありません（むしろ余命 1 か月以内と思っている)。しかし、本人は「大した事ないなら治る」と思って「心を入れ替えた」と言われました。そして、その 4 か月後にはがんの 9 割消失という驚くべき経過になる訳です。

その後、筆者なりによく回想すると「大したことはない」という言葉は言った可能性がある事が分かってきました。それは、先の記載で初診時の時です。最初に画像を見てかなりの進行事例だと思った私はＩさんにベッドに横になってもらい腹部の診察をしました。この時に「思いの外・・腫瘍が触れない」と思ったのです。多分この時に、つい口から「ああ・・大したことないな・・」と言葉として漏れた可能性があるのです。勿論私は、「画像所見」のわりに「大したことはない」と思ったのですが、そこだけ聞かれたＩさんは「自分の病態」が「大したことない（悪くない)」と言われたと思いこまれた可能性があるのです。

何とも嬉しい誤解です。

しかし何であれ、この言葉を聞いて、「まだ死ねない」という決意が「これなら治る」という確信へと変わり、「心を入れ替えた」と続く事になったと思われました。

この心の変化が、生活習慣転換の原動力となり、その後の新しい生活習慣が免疫力を取り戻したとしか考えられません（図 12)。

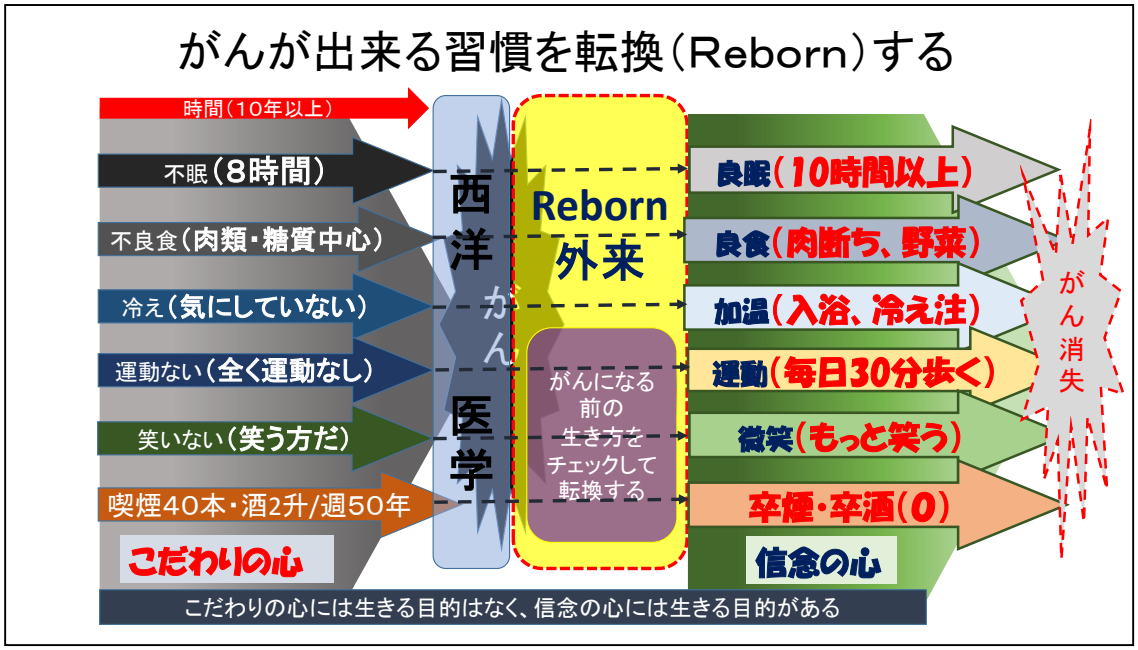


図 12） I さんは生き方をどう変えたか？結果はついてくる

がんも末期、余命が数か月以内と言われようが、当人がダメだと否定されず、もしダメだったらどうしようなどと不安や恐怖に翻弄されず、ただ愚直に 5 か条に取り組まれました。一切のサプリも医療もなく、ただ行ったことは生き方の転換だけです。睡眠は良眠を、食事は良食を、運動は毎日 30 分歩き、加温は冷えに注意し加温生活をし、笑いももっと笑うようにしました。それに加えて、50 年も続けてきた飲酒と喫煙もきっぱり卒業されました。そしたら、「結果として 4 か月後にはがんは 9 割消失していた」という事なのです。

自然治癒力の威力

一体、何ががんを消したのでしょうか？

それが自然治癒力なのです。

身体は治るようになっているという事なのです。

I さんの場合、そこに必要以上の息みや努力は見出せません。もしあるとすれば、今までの生き方に流されない（煙草を吸いたい、お酒を飲みたいなど）心と新しい生き方に努めた（良眠、良食、加温、運動、笑顔、卒煙、卒酒など）と言えないでしょうか。

しかし、死にたくない私たちは多くの場合、ここに不安が生じます。命がかかると恐怖が生じます。本当にこれだけで良いの？これで治るの？何か良い薬は？良い先生は？良い治療法があるんじゃないの？もっと、もっと・・・と外に外に治す（治してくれる）ツールを求めがちです。多くの場合「死にたくない」と思う心は、恐怖が強いと生へも強い執着を生み、そして執着が執着を呼び、いつしか治すために必死となり、気が付くと「がんを治すための人生」となってゆくのです。心情はわかりますがこの生き方は決定的に間違っています。あなたはがんを治す

ために生まれてきたのですか？がん治療があなたの人生なんですか？と問うてみてください。

本当にしたいことのためにがん治療は手段でしかないのです。

I さんは一切それをしていません。一つには、あまりにきっぱりと不治宣言（余命宣告）を受けいれて、しかし、治すと決意してただ愚直に自分の生き方のみを見直し修正した事につきます。きっと不安もあったでしょうが、それは「にもかかわらず笑う」で吹っ切りました。

自然治癒力を引き出すぶれない心

私はここに I さんの本当の強さを見ます。結果は保証されていないのです。ある意味では「やっぱり駄目だったね」と言われたとしても、「それでよし。自分はできるだけ精一杯生きた。やるだけやった」と「治ること」に執着せず、限りを尽くして修正した生き方で今を生きた・・・ただそれだけだったと思うのです。すると、4 か月後に奇蹟的な結果を聞くことになったのです。

I さんのこの「ぶれない心」こそが、今回の奇蹟を起こしたという事です。

私たちはどうやったらこのぶれない心を身に着けることができるのでしょうか？

私はこのぶれない心を醸成するものの一つが禅だと思っています。勿論、ほかにも種々アプローチはあると思いますが、実家が禅宗ゆえ、私自身が禅にはなじみがあるからですが、第四話では「がんと禅」について一緒に考えてみたく思います。

第四話　がんと禅（がんと向き合う心の在り方）

さて第三話までで、がんと私たちの心がいかに深く関わっているかが見えてきました。がんを発生させるのも、がんを治すのもこの心がそのカギを握っているようです。

そこで第四話では、その心の鍛錬法としての禅について一緒に考えてみたく思います。

そのそも心とは何か？

そもそも「心」とは何でしょうか？

山川宗玄老師（現正眼寺住職）の法話から引用させて頂きます。

達磨大師と慧可(えか)禅師の禅問答は「慧可断臂(だんぴ)」の話が有名です。仏教の大学者と言われた神光(しんこう)（のち慧可禅師）は洞穴で面壁を続ける達磨大師に面接を乞い、その覚悟を自らの肘を切って覚悟を示した（慧可断臂）と言います。（以下本文[#1]より）

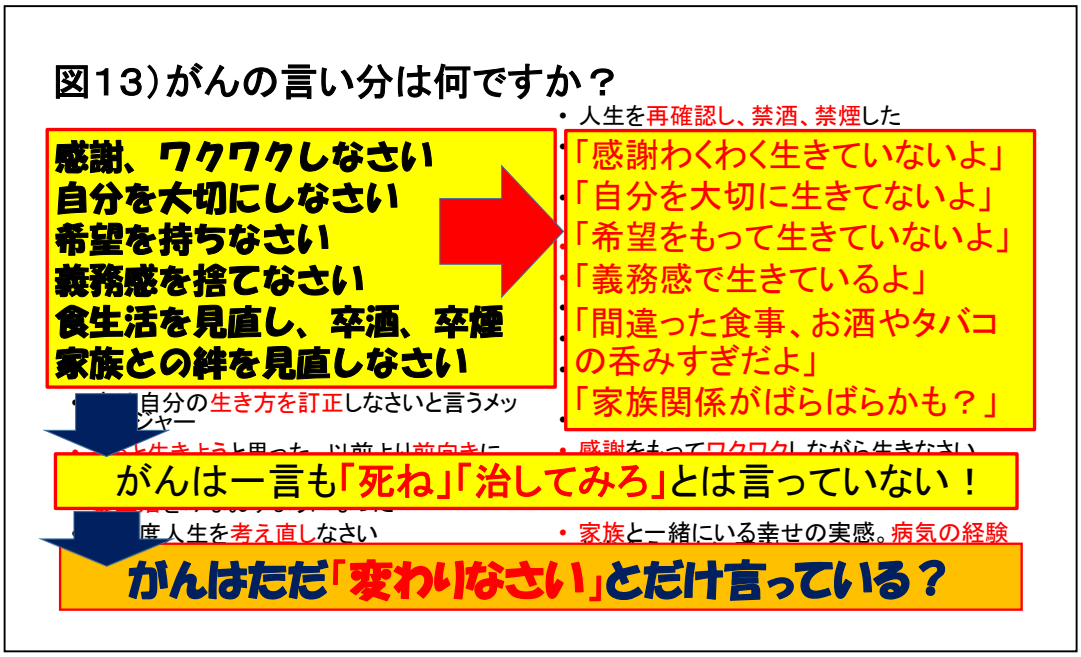
「弟子は心未(いま)だ安らかず、乞う師安心せしめよ。」磨云く、「心を将(も)ち来(きた)れ、汝が為に安んぜん。」祖云く、「心をもとむるに了(つい)に不可得(ふかとく)なり。」磨云く、「汝が為に安心しおわんぬ。」

解説）神光は言います。「私の心は収まるところに収まっておらず、落ち着かないのです。どうか師よ、私を安心させてください」達磨大師云く、「では、その心をここに出してみよ。私が安心させてあげよう」そう言われて、神光は「自分の心はどこにあるんだろう？」と探し

た事でしょう。（中略）苦しんでいる状況はあるけれども、苦しんでいる心を出せと言われても出しようがない。ついに彼は「不可得」、「できません」と答えます。途端に達磨大師は「さあ、安心させ終わったぞ」と言われたのです。苦しむ心や悲しむ心、喜ぶ心は状況によって現れるだけで、本来、そのような心の実体はないのです。そう神光が気づいた時に「安心させ終わった」というのです。

山川宗玄老師の解説から心とは「状況によって現れるだけで、実体はない」ものだと言われます。どうも心とは「出来事への感じ方、考え方、かかわり方」を言うようで「働き」を指す言葉だという事ですね。実は私はこれががんと深く関わっていると思っています。

第一話の中で、私はがん患者アンケートでがんの原因をがんの言い分として図４（前出）のようにまとめさせて頂きました。



つまりがんの原因は「感謝わくわく生きていない」「自分を大切に生きていない」「希望をもって生きていない」「義務感で生きている」「間違った食事、お酒の飲みすぎ、喫煙の生活」「空虚な（絆のない）家族の在り方」そして、最終的な結論として、がんの言い分が「変わりなさい」とだけ言っているとは「今の生き方（これで良いと思う）ががんの原因だよ」という事を意味しています（図１３）。

心の習慣化（癖）の怖さ

私はこの変わらない生き方を支配しているものが「心の習慣化（癖）」だと思っています。つまり、がんの原因である「わくわく生きられない」「希望が持てない」「義務感で生きる」・・などなど、そういう生き方になる「心の在り方」があるという事です。そして、重要なことはこ

の「心の在り方」は習慣化すると心の癖となり、同じような事態（出来事）に対してあまりに無意識的にいつも同じ心の反応が起き、その結果パターン化した一連の対処行動が起こるという事です。

例えば、あるストレスフルな事態に対して心の中で「あ～あ、全く～嫌になるね～」とか「ちょっと待ってよ、なにそれ～」とか「冗談じゃないよ～当たり前でしょ！」などという事態に対して、一度タバコを吸ってみたとします。そして少し気分がスッとして「あれ、タバコってイライラに効くな～」と感じたとします。この人は、その後ストレスがあると、タバコを吸うという行動が習慣化する可能性があります。タバコに害がある事は百も承知でも、日々押し寄せるストレスにはそう対処するしかないのです。この対処法が年余にわたるとある時、肺がんが登場する可能性があるという事ですね。

ここで重要なことは、果たして肺がんの原因は「タバコ」だけなのか？という事です。勿論タバコに含まれる種々の有害化学物質が原因と言うレベルもあります。しかし、タバコはその元にはストレスへの心の習慣化（無意識的）がタバコを吸うという対処行動が原因というレベルもあると言えます。

習慣化＝無意識の力

心の習慣の怖いところは、癖になっているのですべてこの一連の行為は「無意識的」だという事です。言い方を変えると、実は私たちはこの無意識の反応行動の影響を大きく受けていると言います。

順天堂大学医学部の小林教授によると実に行動の９割が無意識的、自動的だと言います[#2]。ただ、小林先生は、むしろこの意識しない力を味方につけ、ルーチン化することで成果を出すことができると言われます。イチローのバッターボックスへの入り方やラグビーの五郎丸選手のゴールキックのパフォーマンスですね。一連の反復練習（習慣化）により、最高のパフォーマンスが心身の無意識レベルまで染み込んでいると、そのイントロを始めるだけで、その後の最高のパフォーマンスが無意識的についてくるという事です。

これは、「人間形成には三昧を身に着けることであり、一柱香の座禅をルーチン化（日課）する行が重要である」と丸川春潭老師も話されており[#3]、興味深いですね。

しかし、この同じ力（無意識の力）が同時にがんも発生させていた可能性があるという事ですね。

出来事⇒パターン化した心の反応（心の癖）⇒タバコを吸う⇒がん化という構図です。

つまり我々は良くも悪くも心の癖に支配されており、実はがんも心の癖の現れに過ぎません。ですから、がんが登場したら、根本的にはどこに発がんさせる心の癖（思考癖）があるのかを検証し、それを修正する必要があります。

私は重要なことは、この心の癖に気が付く事だと思います。そしてなぜその癖が生じたのか？このように深く自分を省みることで、本当の自分が分かり、本来自分はどうしたいかが意識化

できるようになります。内省が深くなるにつれ心はぶれなくなる様です。

勿論、「喫煙行動」というレベルでの強制的な禁煙でもがんは予防できるのでしょう。しかし、その場合、心の癖まで検証されない分「我慢」して「頑張る」しかありません。我慢も頑張りも限界があるため、ぶれ（再喫煙）は生じる可能性があります。しかし、「心の癖」のレベルまで検証できれば、上記のごとくぶれは少なるものと思っています（図１４）。

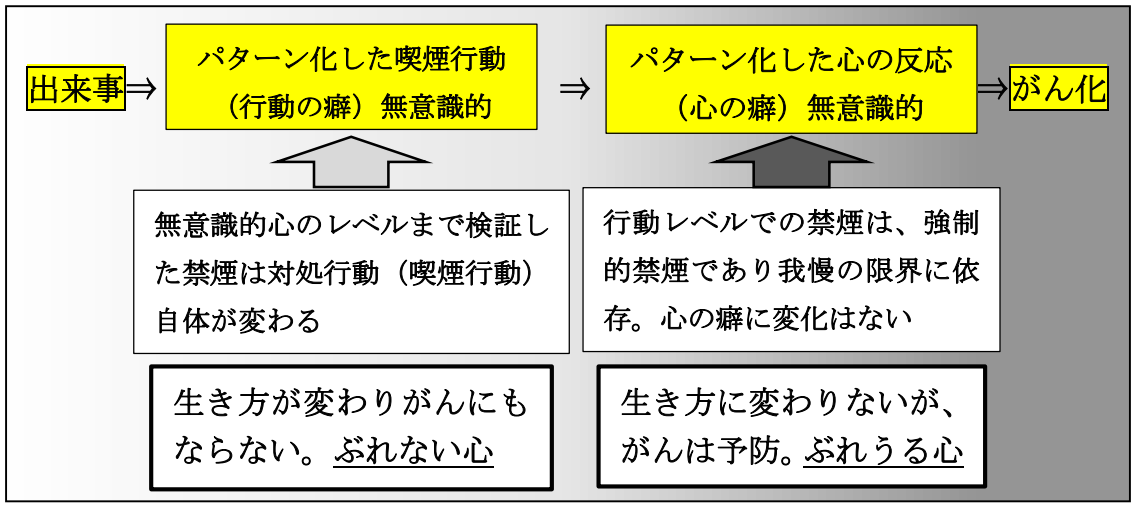


図 14）ぶれない心とぶれうる心

ではどうしたらこのぶれない心を平素より持つことができるのでしょうか？

先にご紹介した順天堂大学の小林教授は無意識の力をつけることが重要であり、そのためにはボーッとした時間（デフォルトモード）を５分でいいので持つことが重要だ[#2]と述べておられます。

しかし、日本には古来よりこの境地を育むために禅宗の教えから座禅が推奨され、今ではＺＥＮは、仏教を知らなくとも世界的に有名になっています。

実は筆者の生家も禅宗の臨済派です。よって幼少のころから、正眼寺とか座禅という言葉はよく聞いて育ちました。ただし、何か悪いことをした時に、「正眼寺に行って座禅してきなさい！」というフレーズでしたから、私の中では正眼寺とは極悪非道な人間集まる監獄で、座禅とは罰則だと思っていましたが。

座禅の効用

この座禅の効用について実に分かりやすく丸川春潭老師が著書で項立てして説明されています。ただし、ご著書「坐禅の効用」[#4]の一行目から「古来より、禅の功徳は無功徳！といわれています。」という文句から始まり、読む者は少々面喰らいます。功徳を求めて禅はするな！という戒めかと思ったのですが、丸川春潭老師は白隠禅師ご和讃の「衆生本来仏なり」という冒頭のくだりに通ずる見地であると述べられます。つまりは、人間存在（自分含め）は既にすべて

を知っているという意味なのだと筆者は理解しましたが、禅問答が始まっているかのようです。しかし、そこを「原則論」と言われ「人間形成の禅」として禅の効用をお話頂いておりますので、その効用をご著書から引用させて頂きました。

【坐禅の効用】[#4]

① 直ぐ仕事や勉強に取り掛かれる効果や「段取り・真剣・尻ぬぐい」ができる効果
② 他の事に気を散らさないで今に集中できる効果
③ 常に平常心を保ってことに当たれる座禅の効果
④ コンプレックスからの解放
⑤ 身体機能への効果
⑥ 精神的安定効果
⑦ 我がまま・自己中心を消滅させる効果
⑧ 個性の発揮・セレンディピティ（ひらめき）効果
⑨ 自律神経のバランスを良くする効果
⑩ アンチエージング効果
⑪ 自利他利と慈悲心
⑫ 座禅をすることによって仲良くなれる効果
⑬ 人の香りが醸し出される効果
⑭ 禅の功徳は無限大
⑮ 禅の功徳は求めるものではない

第三話でご紹介させて頂いたＩさんの「ぶれない心」という項目は、上記の座禅の効用の一部に過ぎないと思われますが、実に病気の治療や予防だけではなく、人間力を醸成するためにも多大な効果がある事が分かります。

各項の詳細は著書をご覧頂きたいのですが、⑮について補足したく思います。丸川春潭老師はこの中で磨甎庵白田劫石老師の名著「塊安国語鈔講和」の一節「～行それ自体が目的である。それは人間としてこの世に生を享けたこと、そのことの本旨を明らかにし、生きることの大眼目を明らかにする見性悟道を目指すものである。見性とは、自己の本性を如実に見る事である。」を引用されておられます。

筆者はがんの言い分そのものがここに集約されていると思いました。がんの言い分とは「あなたの生き方は今のままでいいの？今生、あなたが本当にしたいことはできたの？もう時間がないよ。さあ、目覚めなさい。そして甦（よみがえ）りなさい。」「あなたはあなたの人生を歩むために生まれてきたんでしょ」というものです。

それが、いつの間にか、生まれた環境や教育や思想や習慣の中で「これで良い」という自分の人生の選択が「明日のため・皆のため・生きるため・お金のため・・」という目先のことに翻弄され、本願（上記「大眼目」）を忘れた生き方ゆえ、病気（がん）が教えてくれたにすぎないで

すね。（勿論、目先の事も大事ですが、翻弄されることが問題ですね）がんの言い分をしっかり聴き、生き方が転換され本来の自分が甦れば、本来で本当の人生に戻ることができます。しかし、誰もがいずれ老い、死に至りますが、これこそ本当の大往生ではないでしょうか。本願を遂げたことになるからです。（図１５）

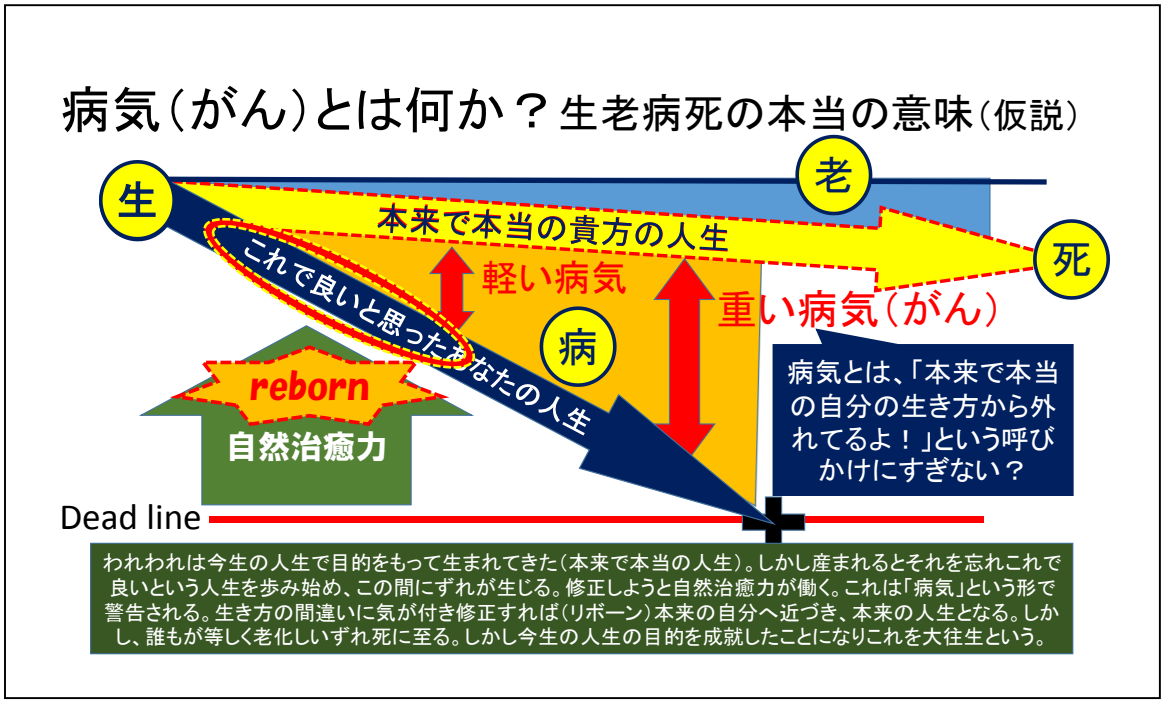


図 15）がんとは何か？生老病死の本当の意味（仮説）

しかし、たしかにがんは命がけで生き方の再確認を促してはいますが、どこにその回答があるのでしょうか？

私は、それは自分の中にあり、自分の中以外にはないものだと思っています。しかし、なかなか自分の心の声は聴こえにくい。あまりにも当然で、無意識の癖の中にあるからです。これを尋ねる方法の一つが座禅だという事です。だから座禅を通して、ざわついている表面意識を鎮（しず）め、数息観で呼吸を整える行を常日頃より「一炷香は座る」ようにすることが重要だと丸川春潭老師は言われるのです。丸川春潭老師のまとめられた座禅の効用を見れば一目瞭然ですね。

座禅の境地、そしてがんの境地

筆者自身は座禅の専門家ではないため、その境地は丸川春潭老師のお言葉をお借りするしかありません。珠玉の言葉が並ぶ２冊のご著書の中でも、ことのほか以下の丸川春潭老師のお言葉に感激しました。それは、「坐禅の効用」Ｐ１６６の９行目から「とにかく人間はすごい！人間形成とは本当にすごいものであります。本当にすごい！ここまで人間は深く高く人間形成されてゆくのであります。」この箇所には、禅を実践した人にしか語れない感

動の境地であり、手放しの「人間賛歌」であると感じました。私も人間をこのように心より感動できる人物になりたいものだと願っております。

同じく、がん患者もがんの告知や治療など一人称でのがん体験をしています。「がん＝死」という先入観が強い人ほど、「自分＝がん」であり、「がん＝死」ですから、「自分＝死」となります。だからこそ、真剣に問います。「なぜ自分が？どうしてがんに？・・」と。

しかし、これこそが「がんの効用」です。禅を実践したからこそ感じる境地があるように、折角がんになって、命がけの体験をしたのですから、この際自分の生き方を深く反省し、本来で本当の願いを思い出して再び甦ろうではありませんか。特に自らを振り返るために、座禅は有効なツールの一つであり、がん治療としてとても相性の良い行だと言えます。

そして本当にあなたがしたいことを実践しましょう。私が思うに、その人らしい本然の生き方がその人の生き方になった時、身体の深いレベルから自然治癒力が湧出し、がんを消そうと思わなくとも勝手に消えてゆくことがあるという事です。そして、もしがんが消えることなく人生を閉じることになったとしても、がんの言い分をしっかり聴き生き方を転換し、そのがんにすら感謝されているとすれば、私は病死ではなく天寿を全うされたと思います。死は宿命であり、がんという病気を経験するために罹患された方は消えることがないからです。

「衆生本来仏なり」という境地では、きっとがんすら人生の彩に過ぎず、がんだからこそ、命を懸けた真剣な人生を真正面から歩むことができるのであり、最後の最期にはそれすら良い思い出になると信じ、人間を信じ、人生を信じ、仏を信じて、今後もがん医療に携わりたく思います。

終わりに

あきらめないがん治療として、一医療者としての考えを私なりに述べさせて頂きました。あくまで私個人の考察に過ぎませんので、もろもろご意見やご批判はあろうかと存じますが、私見ゆえご容赦くださいませ。

当然ながら私もまだまだ途上の人間です。これからも諸先輩方のご指導宜しくお願い申し上げ、稿を終えたいと思います。

ありがとうございました。

参考文献

＃１、「禅の知恵に学ぶ（ＮＨＫ出版２０１９，４発行)」
＃２、「意識しない力」小林弘幸著、文響社
＃３、「人づくり肚づくりと禅」人間禅第五世総裁　丸川雄浄著、サンガ出版
＃４、「坐禅の効用」人間禅第五世総裁　丸川雄浄著、サンガ出版