

がんとコロナの時代をどう生きる？

船戸崇史

全ての出来事に意味があるとすれば、今の時代、日本ではがんが死因の1位である事は日本人にとって重要な意味があると言えます。

また、現代に新型コロナウイルスが出現し世界的流行（パンデミック）となりこの先どう終息するかが未だ見通せないという現状は、日本に関わらず世界的な規模で意味があるという事になります。

これら、がんとコロナの意味とは何か？

言い換えれば、がんの言い分でありコロナの言い分とも言えます。

その意味に気が付く事、言い分を聴く事が、私はがんとコロナの時代をどう生き切るのかを考えるうえでとても重要ではないかと思うので、ともに考えてみたいと思います。

がんの言い分

私は外科を専攻して以来37年を、がんとともに歩んできました。今振り返ると、私がしたいことは、「がんの言い分を聴く」という一言に集約されるかもしれません。

そして、私なりにがんの言い分が何かが見えてきました。それは一言でした。「生き方を変えなさい」です。間違いなく、がんは「死ね」とも「治してみろ」とも言っていない。今の生き方では、あまりに身体に無理がかかっている。このままでは時間切れになるから、今の生き方を「そのために生れてきたと言える、本来で本当のあなたの生き方に転換しなさい」つまり「リボーンしなさい」というメッセージを持った、細胞群であると思うに至りました。

今ではますますその思いはぶれていません。がん細胞と言えどもそもそもあなたの細胞です。あなたが死ねばがん細胞も死にます。がん細胞も命がけなのです。

そこまでして今のあなたの生き方を訂正し本来に戻そうとしてくれるがんに愛すら感じられるほどです。

それが「身内」です。確かにがんは「身の内」にあります。

しかし、そうは言っても一度がん化した細胞は群れを成すと性格が変わります。

細胞と言えども意識を持っているとするなら群集心理（集団心理）と言えるのでしょうか。

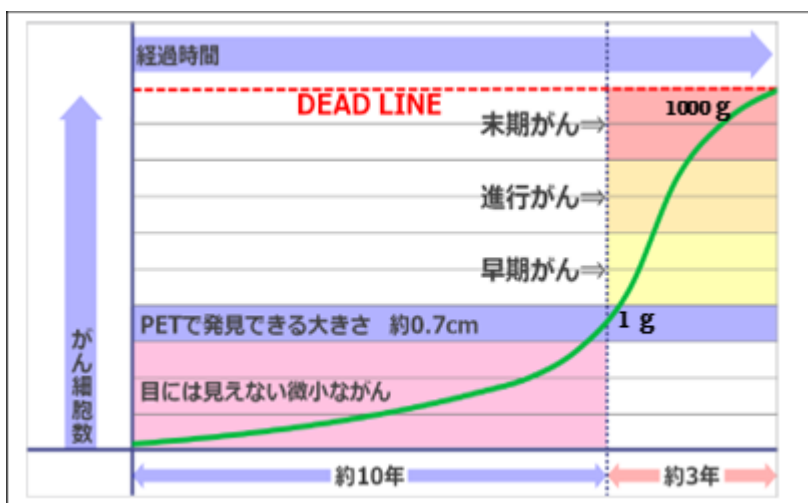


図1) 腫瘍の発育曲線 <http://symbic.jp/cancer/>

一つのがん細胞の願いである「リボーンしてほしい」が集団となると、どこかからか「リボーンしろ」に変わる瞬間があるようです。その境が私は約5mm（細胞数2000万個）位だと思っています。そしてこのラインを超え、生き方も変わらなければ急に塊は増大し、短期間に大きな腫瘍となるというわけです。

それを客観的に観察すると、10～20年かけて5～10mm程度に発育したがん腫は、その後指数関数的に大きくなり何と数年で1000倍以上に発育するのです（図1）。

その増殖の力は図の如くで、これががんが見つかる速やかに手術が勧められる理由なんです。

がん治療の原則は取れるものは取る

この時間軸は、がんの言い分を聴き、生き方の転換を始めてもあまりにがんの発育速度が速いと命の時間が先に切れてしまう可能性がある。だから取り敢えず「取れるものは取る」というのが「生き残る」ための方法論だと私は思っています。

ただ抗がん剤は本来の身体の免疫系を抑制するので、注意が必要です。私は状況により使う必要はあると思っていますが、受ける側が主導権を握るべきだと思っています。

このように私は西洋医学を否定していません。使えるツールは何でも使う。特に西洋医学は文明の利器として非常に優秀なツールであることは忘れてはいけません。問題は、切り取って終わりではないという事なんです。理由があって出てきた以上、その理由を十分反省し検証することが重要だという事です。

「がんが自分の身内なら切除は忍びない」という声もあります。なるほどその通りですが、重要なことは「言い分を聴く」ことです。その言い分に気が付き生き方が転換されるなら、それまでの生き方の結果である腫瘍は除去することをお勧めしています。一定の大きさになった腫瘍は、急速に大きくなる力を獲得しているので、あなたが「まだ自分の人生やり切れていない＝生き延びたい」ならば、やはり切除は重要です。それを私は^{みそぎ}禊と言っています。切除はその証だと思っています。細胞たちは分かってくれると信じています。

転移があり既に切除不能であっても諦める必要はありません。飽くまで西洋医学的治療手段の一つ（手術）が出来ないだけで、補完代替医療と言う治療法は数千年前から叡智が生み出し今も続けられています。諦めないことです。時間は与えられますから。

もう一つがん治療についてとても重要な筆者の気づきを紹介しましょう。

がん治療を始める前の準備とは

それは、がんを治す準備が出来ているかです。

1、心構え

私たちは兎角、がんと言う診断の後、良い先生、良い病院、良い治療法やサプリなど、治療法に関して目が外に向きがちです。しかし治すのは自分自身の身体です。治してもらうのではなく、身体の中の治す力をもう一度信じ復活させることが重要なのです。

それをノーベル賞を受賞された京大の本庶先生の免疫チェックポイント阻害剤（オプジーボ[®]）という全く新しい治療法（免疫治療）が証明してくれました。

実は、オプジーボはその薬自体は全くがん細胞を攻撃していません。詳細はここでは割愛しますが、結果的に自らに備わっている免疫系（リンパ球）を再度活生化し、増殖したがん細胞を退治することを促す薬なのです。この力は甚大で、上手く合えば、全身転移し手遅れとまで言われたいわゆる末期状態でも完全寛解もありうるのです。驚きです。オプジーボ登場前までは、あり得ない出来事です。

重要なことは、手遅れで末期とまで言われても、なお治る力は身体に残っているという事です。ですから、まず心構えとして、諦めない。希望を持つこと。

しかし、執着しない。執着は恐怖の裏返しです。恐怖は免疫を落とし正しい判断が出来なくなるからです。何よりもがんは執着が好き（執着の結果）だからです。

2、よく眠れるか？

次に、がんを治す前に抑えておきたい重要な生活習慣は「良眠」です。今までの通信で繰り返しているように、がんは眠っている間に消えるからです（正確には、良好な睡眠＝副交感神経活性化⇒リンパ球活性化⇒がん細胞攻撃）。

私は外来で、「がんを治そうと思わなくてもいい、良く眠ればいい」と話しています。「良眠できなくて、がんにかかわらずすべての病気が治る事はない」「だから、眠れず飲む睡眠薬は、その結果、良眠できればがんも撃退されるので、睡眠薬は抗がん剤でもある」とまで話しています。

3、ちゃんと食事（栄養）が摂れるか？

これもすごく重要です。身体＝食事ですから、実はがん＝食事でもあります。またがんを撃退する免疫細胞（リンパ球系）＝食事です。全ての食事に良し悪しはありません。あるのは、がんの嫌いな食事と好きな食事、そしてリンパ球の好きな食事です。そんな食事があれば、がんは徐々に元気をなくし、一方リンパ球（免疫系）は元気になりがんを撃退してくれます。しかし、それも食事が食べられればこそです。食欲がないという事は、生命欲（生きようとする力）がないという事です。ただ食事が摂れない人がいますので、そういう人は適切な点滴などの栄養の補給がなされていることが重要です。

如何でしょうか、この3つがまずがん治療の準備で、実はすごく重要です。

多くの患者さんは、(1 に反して) 治してもらおうと思い受診されますし、(2 に反して) ダメだったらどうしようと心配のあまり不眠状態で、(3 に反して) 食欲もない状態で良い薬や良い医療を求めています。焦る気持ちは分かりますが、重要なことは治る身体の準備が出来ていないのにどんな治療法も効果は限定的だという事です。

逆に、これら3つが準備されたうえでのがん治療は非常に効果が上がるという事です。

そして、がんが自然に治る仕組みはこれも再三今までお話した通り図4に表しました。

がんになるのは、がんを治す力（本来の免疫力）の発動を私たちの生き方が邪魔したからだとお話してきました。そこで、もう一度それを復活する生き方を、私が提唱する5か条を基に毎日実践していただくことが重要だという事です。

五か条

- ①良眠生活
- ②良食生活
- ③加温生活
- ④運動生活
- ⑤笑い生活

コロナの言い分

次は新型コロナウイルス感染症です。

まずがんとコロナの大きく違うところは、コロナは感染症ですが、がんは免疫の病気だという事です。つまり、コロナウイルスは外から体内に異物（非自己）として侵入し発症しますが、がんは体内の細胞（自己）が変質して（がん化して）発症します。

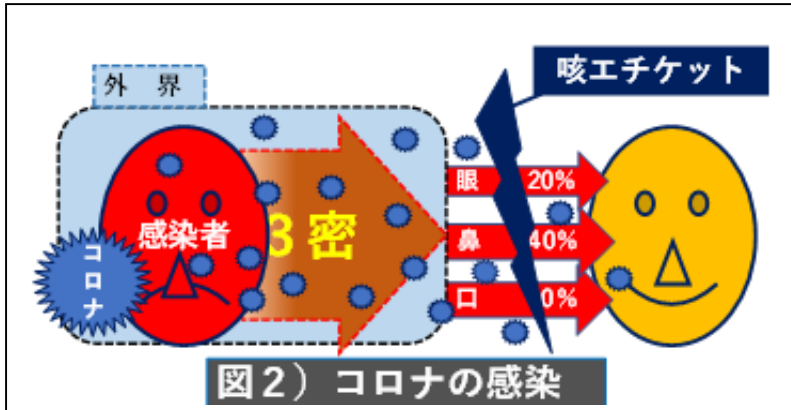
メディアでは、殊更感染予防としてマスク・手洗いやソーシャルディスタンスやステイホームなど感染機会を減らす（感染を広げない）ことの方法論だけが報じられています。

しかし、この方法は時間稼ぎであってゆくゆくは蔓延することは分かっています。でも、この時間稼ぎには意味があります。感染者が爆発的に増える（オーバーシュート）により重症者が増えると医療崩壊が起こりますが、それが阻止できるからです。

そして、その間に有効な薬や予防注射の研究開発が出来るのです。まさに今がその登場を待っているところです。(2020年9月現在)。予防注射は早ければ来年早々に接種が開始されそうな情報もあります。しかし、ワクチンの安全性がどこまで検証されているか？医療者は優先接種者になっていますが、接種は慎重に決めるべきだと思います。なぜなら、私が思うに、ワクチンに勝る自然免疫と言う力を私たちの身体は既に持っているからです。

重要なことは、コロナに感染するのではないかと怯えて本来の自分らしい日常を送れない事です。もっと身体の力を信じる事であり、信じられる生き方をすることです。

身体が持つコロナ撃退の仕組み

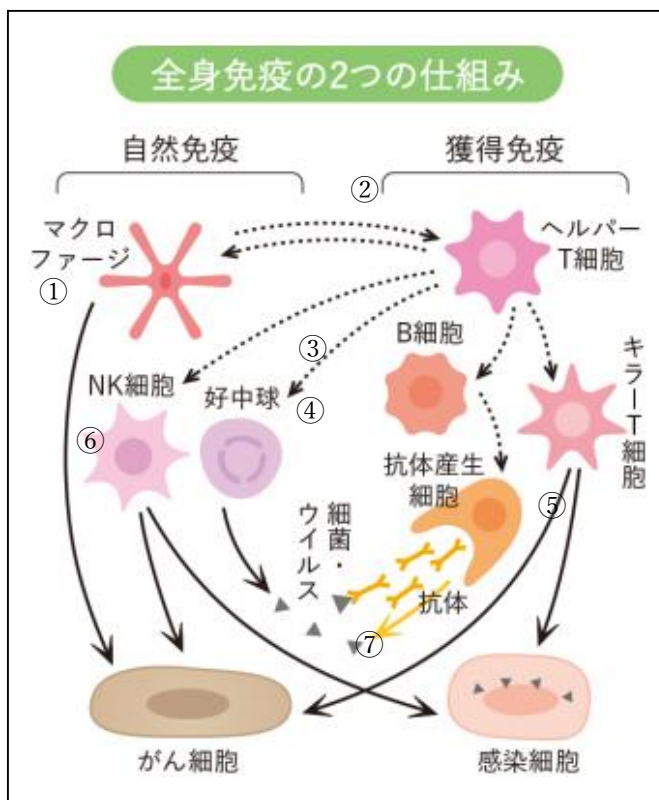


さて、コロナの侵入は飛沫感染で広がり、概ね侵入経路は経口40%、経鼻40%、眼からが20%だと言われています（図2）。

本来、密閉・密集・密接の3密はこの機会を増やします。これを入れないように防御する方法が感染しない最

も基本です。マスク・手洗いなどの従来からの所謂咳エチケットが基本と言えます。しかし、先にも書きましたが、時間稼ぎできてもいずれ感染は免れないと思った方がいいです。

ここからは、身体のもつコロナ撃退の仕組みを見てみましょう（図3）。



3密（密接・密集・密閉）によりこのウイルスが体内に入ると早速免疫反応が起こります。コロナが侵入した感染細胞をマクロファージが貪食し①、ウイルスの存在を察知すると、ヘルパーT細胞に指令を送り②、そのヘルパーT細胞からB細胞に抗体産生の指示が入って③、ウイルスを直接撃退する抗体が産生されます④。

一方、異物侵入の指示はCTL（キラーT細胞）⑤やNK（ナチュラルキラー）細胞にも入り⑥、主にコロナ感染細胞を貪食にかかり⑦、病気を治します。

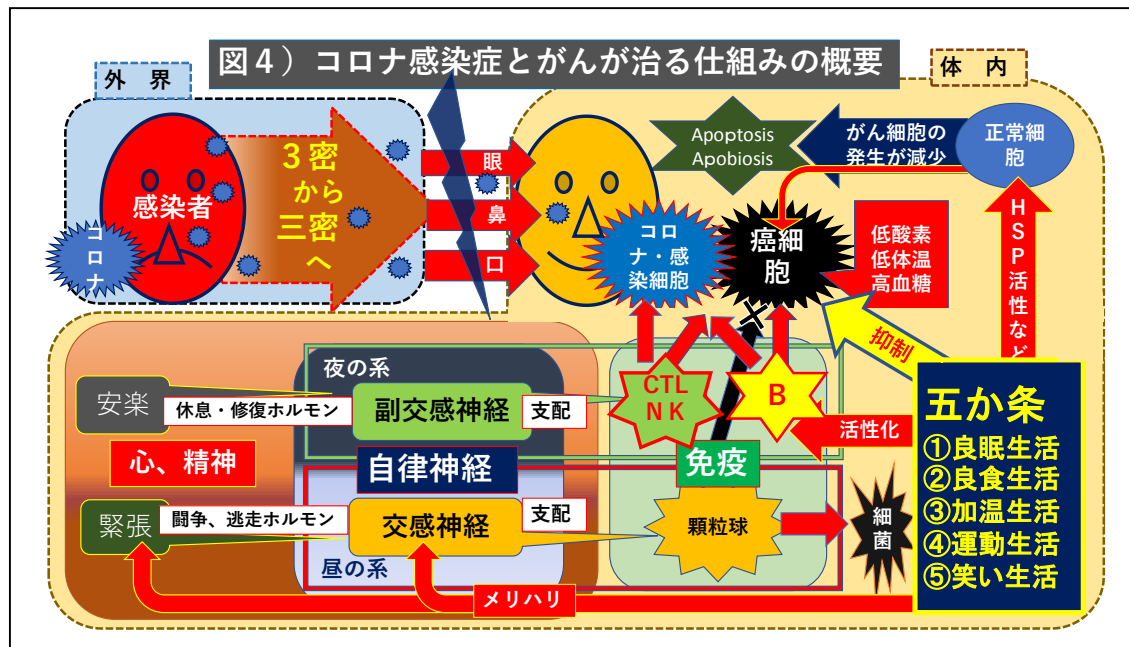
ウイルスそのものは抗体で、ウイルス感染細胞はCTLとNKで退治するという事です。（図中の①～⑦は筆者注）

図3) コロナウイルスの撃退の仕組み <https://www.otsuka.co.jp/b240/mechanism/mechanism3.html>

コロナとがんが治る仕組み

さてお気づきでしょうか。

コロナは感染症ですから、外から体内へ入れないようするという 3 密を避けるという予防法は特別ですが、コロナウイルスもがん細胞も体内へ入ってからの除去される仕組みは全く一緒なのです。



簡単に治る仕組みをおさらいしましょう（図4）。

侵入したコロナウイルスやその感染した細胞、そしてがん化した細胞はヘルパーT細胞を介してウイルスや腫瘍細胞の担当班であるリンパ球系（CTL細胞やNK細胞そして、B細胞）により退治されます。この働きを免疫と言います。この免疫は、より高位で自律神経の支配を受けます。特にリンパ球は副交感神経の支配を受けます。そして副交感神経はより高位の精神・心の影響を受けます。ここに精神—副交感神経—免疫と言う流れが丁度、川の上流から下流へと流れるが如く免疫をコントロールしているのです。これはとても重要で、がんを治そうと思わなくても、安楽な気持ちで良好な睡眠をとれば勝手にリンパ球が活性化しがんを撃退してくれるという構図が分かります。これを私は夜の系と言っています。

そして、この免疫の働きをより活性化する方法が昼元気な生活ということになります。

精神—副交感神経—免疫の相対する仕組みがあります。緊張—交感神経—顆粒球です。これは、昼の系といえます。食事で入ってくる夥しい細菌や（原始時代の生活様式ですから火で加工できない生ものが多い）狩猟など外傷で沢山の細菌に晒されますから、細菌担当の顆粒球が大活躍です。私たちの血液は実はこの顆粒球の方が多く70%を超えます。リンパ球は30%程度なのです。これは、人類歴史上は、この細菌感染の方ががんやウイルスより手ごわく、人類生存の脅威だったことが伺えますね。

以上の昼の系と夜の系はシーソーの関係で、以前より言われたP P K（ピンピンコロリ）というスローガンが分かりやすいですね。そもそこの標語は、「ピンピン生きてコロッと死ぬ」という意味だそうですが、実はコロッと死ぬためのコツがピンピン生きる事だという意味でもあるのです。

ですから、図に戻って、コロナやがんを抑えるリンパ球系を活性化しようと思えば夜の系をしっかりと働かせる必要がありますが、夜の系をしっかりと働かせるには安定剤や睡眠薬よりも遥かに効果的なのは昼の系を活性化すること、昼間元気にピンピン生きるという事に他なりません。

重要なことは昼と夜のメリハリある生活だという事になります。そして、より具体的に、私は5か条を提唱しているわけです。

余りに当たり前なので、肩透かしと言う人もいますが、当たり前ゆえここが疎^{おろそ}かになったからがんも出てきたし、コロナにも感染したと認識すべきです。

出てしまったがんや感染してしまったコロナはまずは西洋医学でしっかり除去する。そして、同時にどこに生活のひずみがあったかを検証し生き方を転換する。時に5か条を邪魔する生き方になっているなら転職、転居など大きな決断も必要になる。

治る仕組みは誰もが持っている

そして、驚くべきことは、このコロナやがんを治す仕組みはだれもが既に持っているという事です。この仕組みを知った人だけが発動できるのではなく、いや知ってもメリハリのない生活を送れば結果的に免疫力の弱い身体になるので、コロナにもかかりやすくなりがんもできやすくなるのです。

今のあなたは、悠久の過去から過酷な環境下でも自然淘汰の末に生き残ってきた最も優れた遺伝子を持った人類の最先端の免疫を持っています。だから生き残っているのです。そこをもう一度再確認し、身体を信じて今日をP P Kでお過ごしください。

大丈夫です。身体は治るようになっていきます。不足しているのはただ一つ、あなたの身体に対する信頼です。

毎日入浴時に洗体されますか？この時に、それぞれの場所によくお礼を言いながら擦る事です。特に足の裏。お化けの絵には足がありません。それほど私たちは足の裏には意識が向いていない為に死んでも足が出てこないのです。今日からしっかり入浴時に関わらず、良く足裏を感謝とともにマッサージしてあげてください。「ご苦労様」「ありがとう」と言って。

それが、最も足を地に付けた生き方ができるコツであり、意識を向けて貰えた身体の細胞たちも、その存在や働きを認識してもらえたことに健康をもって応えてくれることでしょう。

そしてコロナの意味、がんの意味

推して、今生きるこの時代にコロナやがんが世界レベルで席卷しているのは、意味があると思います。

コロナはなぜ 3 密を避ける事が重要なのか？ひとえに他人との距離感の見直しという事になります。前々回、前月号に書きました通り私は「3 密から三密へ」だと感じました。3 密（密閉・密集・密接）を離れて、三密（身口意の三業を整える）に就くという事です。新しい、他人との距離感の在り方です（三密とは仏教用語で、身；正しい振る舞い、口；正しく語り、意；正しく思う）。

そして、それは誰のためかと言うと「見知らぬ誰かのため」です（3 人称の病気）。

ご存じのようにコロナ感染は圧倒的に若者に多く、ほとんどは無症状か軽症です。しかし、70 歳を超える高齢者や高血圧、糖尿病など有病者は重症化しかねません。コロナに感染した若者の周囲におられる見知らぬ高齢者や有病者のために、若者は 3 密を避ける行動をとる自覚が必要だという事です。

「見知らぬ誰かのために、自らの身口意の三業を整えた生き方をする」

これがコロナの意味であり言い分です。

一方がんの言い分です。がんは命がけです。つまり、がんは言います。「あなたは何がしくて生まれてきたの？」「今の生き方でいいの？」「もう時間がないよ。」「もう一度本来で本当の自分を思い出して。」「さあ、リボーンするんだよ。」

がんは今のあなたの生き方の中心にある願い（志）を再度思い出して、本来で本当のあなたに戻りなさい。そして、本来で本当にしたいあなたの願いを生きなさい。その再確認です。そして、それは誰のためかと言えば自分自身のためです（1 人称の病気）。

「自分自身のために、本来で本当の自分に ^{よみがえ}甦る」

これががんの意味であり言い分です。

時代はあなたを要請した

ここまで縷々持論を述べましたが全て私の思いですから、どうぞご参考になれば幸いです。しかし、現在どんな状況にあらうとも、乗り越えられます。なぜなら、私たちは現代というコロナやがんの時代を知って、志願してこの世に生まれて来た魂たちだと思えば、きっと今経験しているすべてを味わいたくて来たに違いありません。

あまりに辛い体調（がんやコロナで I C U 入院中の人）や苦しい環境（倒産、解雇など）は、その渦中にある人の苦しみを思えば軽々しくは言えませんが、敢えて私は、それでもこの世に来たくて今の時代、家族、地域、容姿、性格、環境を選んで生まれて来たのではないかと思います。つまり、生まれる前は想定内です。なら、乗り越えられる道は必ずあるはずです。でなかつ

たら、今生、生まれてはいないはずですから。あなたが居る（存在する）という事が何よりも証拠ではないかと思うのです。

今の混沌とした時代はあなたが居る意味があるのです。あなたが必要なのです。

時代があなたを要請しあなたは応えたのです。

なら、「にもか笑い」で思いっきり笑って（笑わずとも笑顔で）生きようではありませんか。最悪は死ぬだけです。死んだあとは極楽です。きっとこの気持ちを P P K と言うのだと思います。

私もできないので、そう言って自分を励ましているのですから。

一緒に生きましょう。

【お知らせ】

今年 10 月に船戸の新著が出版されます。

「がんが消えていく生き方」

～外科医ががん発症から 13 年たって初めて書けるがん克服法～
出版社ユサブル

まえがきから一部ご紹介しましょう。

「今、この本を手にとられたあなたは、あなたご自身かあなたにとってとても大切な人ががんと言われ、医師から言われたとおりに治療してきたにもかかわらず難渋し、ひょっとして「もうすることがない」とか「あとは緩和ケアだね」と言われたのかもしれない。

それとも、何でもいいから他に何か方法があったら知りたい・・・と思っていらっしゃるかもしれません。

この本は、そういう方に少しでも不安が払拭され楽になってもらえることを目的に書きました。」

10 月 1 日発売です。乞うご期待！