

「がんが消えていく生き方」 ～腎臓がん術後 15年、私はどう実践したか？～

船戸崇史

お陰様で拙著「がんが消えていく生き方」(ユサブル社)は2020年10月に出版されて以来Amazon(がん腫瘍部門)でベストセラーを頂いております。これはやはり必要な人が多いという事だとするとやや複雑な気持ちになります。

なぜなら、この書籍の冒頭、「本書を手にとられたあなたは、がん治療をしたにもかかわらず『もうすることがない』とか『あとは緩和ケアだね』と言われたか、他に方法はないのか?と思っているのかもしれませんが」「～そんな人に読んで欲しい」と書かせて頂いたからです。その本がそれなりに必要とされる人がおられるという事は、がん治療の途上において、今なお元気で生きておられる(希望があるはず)にもかかわらず、「あなたは治らない(希望はない)」とはっきり宣言されたということですね。

しかし、それは本当でしょうか?

ケリー・ターナーさんの本「【がんが自然に治る生き方】;余命宣告(『あなたは治らない』と言われた先の状態)から完全寛解された1,000人以上の生き方から導き出された9つのことが書かれている本」からすれば、「もうすることはない」とか「あとは緩和ケアだね」という言葉は明らかに間違いだという事ですね。それどころか、余命宣告まで受けていながら、完全寛解したのですから。それなら本当は「西洋医学的には」または、「私の知っている治療では」という枕詞を最初に置くべきです。

憚りながら、医師はデータの向こうに潜む意味を、相手の身になって慎重に話すべきだと思います。逆に「希望はある」とメッセージする事が如何に大事な事か。それが人としての医師の役割ではないか。

「医師である前に人である」これが私の座右の銘です。

そしてそんな時代だからこそ、今を生きる私たちも突然の診断、告知もあり得ることは頭の片隅に入れておいた方が良いです。患者には賢い患者学もあるという事です。私も患者になった医師ですから本当にそう思います。

重要なことは、がんと言えども自分の細胞、やるかやられるかという関係ではなく、共存という関係性で今を生きている人のいかに多いことかを知って欲しいです。

差し詰め我々は人生の旅人です。そして旅人はリュックを背負って旅します。それなら、そのリュックにあなたの「がん」も一緒に入れて歩もうではありませんか。

がんは少々重いかもしれませんが、でもそのまま入れて自分の人生を歩んでおられる人は思いのほか多いです。きっとそれでも、あなたらしい旅は少しもほころびていませんから。

私のがん術後ケア

さて前置きが長くなりました。今回は私自身の術後のセルフケアについて簡単にご紹介させて頂きたいと思います。

以下は私が行ったがん治療の大きな流れです。

- 1) がんの認識の訂正
- 2) 西洋医学の適切な導入
- 3) がんの言い分を聴く（自然治癒力の三角形に則って考察する）
- 4) 自分のがん生活から離れるための新しい生き方（習慣）を導入
- 5) 定期的なチェック

これらは、今までの通信で書いてきた事ですので、どの項目も繰り返しになると思いますが、私の実践も加えてもう一度まとめてみたいと思います。

1) がんの認識の訂正

- ①がんは2人に1人なるのではなく、2人に2人ともなっている。
- ②しかし、本来2人に2人とも治るようになっていく。が、現状では2人に1人しか治っていない。治る邪魔をしているからである。この邪魔こそ、自然治癒力を削ぐ生き方の結果である。しかし、半数の人は治っている事は重要で、治る邪魔をしている自分の生き方にまず気が付く事が重要である。
- ③がんが治らなければ人は死ぬ。しかし、治ってもいずれ死ぬ。だから、「死なないため」に治すのは間違い。治って得られるものは「時間」。でも「有限」であるという事。大事なことは「これからの自分のオリジナルな時間をどう生き切るか」という事。この有限な時間を「人生」という。
- ④がんはあなたに一言も「死ね」とは言っていない。がんの言い分は人それぞれであるが、おしなべて「変わりなさい」の一言。
- ⑤「がん」のイメージが「死」であることはありがたい。人は死にたくないのだから真剣になるからだ。「死にたくない＝生きたい」という熱量が病気を治すための原動力であり機動力。そして、この自分への問いかけは、自らの生まれて来た目的＝志を問うものである。
「どうしてこんな病気になったんだ？＝どうして死ななくちゃいけない？何か悪い事をしたのか？何が悪かったんだ？」
「自分の人生、これで良かったのか？＝自分が生まれて来た人生の目的は何だったのか？それは達成できたのか？」
- ⑥がんは敵ではなく、本来で本当の自分の志を甦らせてくれるメッセンジャーだった。

私の場合も、がんを最初は受け入れず、なるはずがないと拒否し続けました。怖かったし死

にたくないからでした。しかし徐々に受け入れていく中で自分自身を診察し、初めて手術を受ける決心もできました。

以下は医師の私が患者の私に話した内容です。

「先生も外科医なら分かると思いますが、がんを舐めちゃいけないですよ。総戦力で当たる事が重要です。まず取れるものは取りましょう。禊ですよ。それと同時に先生が実施している補完代替医療や養生法も合わせて実践されたら良いじゃないですか」

2) 西洋医学の適切な導入

所謂三大療法（手術・放射線・抗がん剤）と最近では免疫療法（免疫チェックポイント阻害剤）も加わっています。

私自身は、それまで人にがんの診断で手術をしてきた立場ですから、自分自身が6cmの左腎臓がんで手術適応となれば手術して当たり前です。それを受けるかどうかを迷った時に出てきた言葉が「逃げる気か？」というものでした。散々人を切っておきながら、自分は切られるのを「逃げる気か」という意味です。

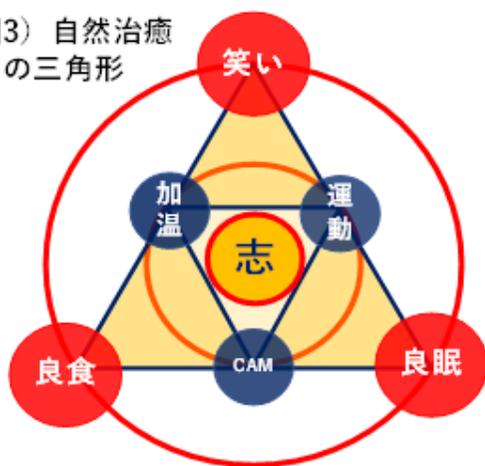
そして、私は手術を受けたのですが、実にワクワクした覚えがあります。

術前に髭を剃り、「あなた鼻の下、長いね～」とか言われながら、オペ室へ向かう気持ちも、オペ台に上がり、无影灯を下から見上げるのも全て新鮮でした。麻酔用のマスクをあてがってもらい「船戸さん～では始めますよ～」という声掛けも、全てはこれまでは、してきた側だったので、される側はワクワクで楽しかった事を覚えています。

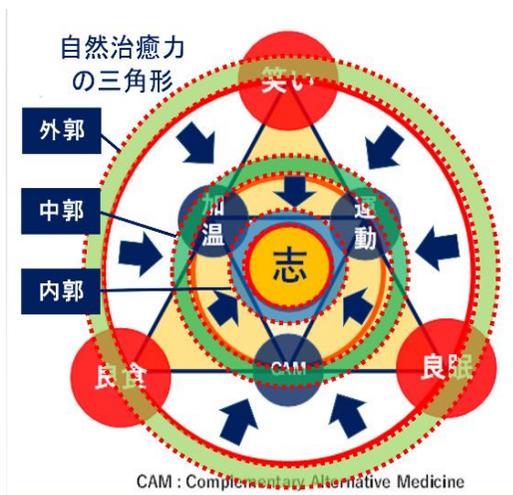
ただし、オペ後の激痛や不便さは筆絶で、こんなことならしなけりゃ良かった・・・と思い知ったのでした。でも、同時にこの術後の辛さが実は外科の醍醐味で、こんな痛い目は二度としたくない～と思った事をよく覚えています。手術が痛いのは、元の生き方に戻らないための抑止力ですね。よって、痛くない外科手技は、抑止力にならず本当は良くないのではないかとさえ思った事を記憶しています。

3) がんの言い分を聴く

図3) 自然治癒力の三角形



CAM : Complementary Alternative Medicine



治療を行う前にまずはこの自然治癒力の三角形の頂点をしっかり検証し、同時に実施できる事が大事です。特に一番の外郭の良眠と良食はこれが出来ていないのに治癒するのは困難です。五か条をしっかりと回せばとりあえずは自然治癒力は上がります。しかし、継続的にその治癒力を上げようと（回そうと）すれば、やはり図の中心（内郭）に位置する「志」が芯がしっかり動かない事が重要なので、五か条や補完代替医療（CAM）を導入しながら（第1 カテゴリー）、同時に、自らの生まれてきた志をしっかりと甦らせること（第2 カテゴリー）がとても重要だという事なんですね。そしてこの2つのカテゴリーががんの言い分なんですね。

「がんの言い分を聴くこと」は、最初に診断された時から始まっています。「がん」という診断を受けたくない訳ですから、診断された時点から「なぜ?」「どうして?」「間違いでしょ?」と今まで立っていた地面（生きる基盤）が大きく揺らされるところから、従来の生き方の転換（=がんの言い分）は始まっていたと思います。

さて、上記にがんの言い分は大きく2つのカテゴリーがあると書きました。それをもう少し詳しく見てみましょう。

① がんの言い分その1（第1 カテゴリー）；「今までの生き方」を転換しなさい

これは私の言う五か条で人生を見直すという事です。

- i) 良眠はできていたか?；私の場合はきっとこれが一番出来ていないものでしょう。なにより睡眠を軽んじていました。外科医として、いつ呼ばれるか分からず医局のベッドで仮眠をとるのが普通の形でしたから、その癖が抜けません。毎日0時前に寝ることはなく、夜間も何度も起こされる。でも、その全ては外科医に限らず多くの勤務医の生活スタイルで、「普通・当然」でしたから意識下したことはありませんでした。しかし、睡眠中にがん細胞が消える以上、寝ないのは最もがん細胞を消さない事であり、睡眠負債はますますその数を増やすことは自明の理なのですが。それを意識できない理由はひとえに「自分ががんになるはずがない」という根拠のない誤った信念でした。自己評価点数；40点
- ii) 良食だったか?；食事はかみさんが非常に興味もあり料理も上手なのですが、それ以外に私自身は殆ど無関心で添加物やケミカルなども美味ければ食べるという何ともひどい食習慣でした。しかし、医局やオペ控室にはパンやお菓子、カップ麺があつて、食べられるときに食べるというのが当然でしたから、拍車がかかったんでしょう。一番の罪は、「食への無関心」その根にやはり「自分ががんにはならない」があつたと思います。自己評価点数；40点
- iii) 加温生活は?；基本的に湯船にゆっくり入るのは苦手な方でした。シャワーも好きではないので、行水的な入り方になります。食事でも冷たいものは好きで、温かいものは原則的にあまり取りませんでした。自己評価点数；40点
- iv) 運動生活は?；学生の時には武道が好きで合気道部に籍を置いていました。48歳で手術

するまで、合気道は道場に通っていましたが、週1回程度で決して多くはありませんでした。しかし、仕事の内容は基本的に座った姿勢が多く、一日の平均の歩数は1,000~2,000歩程度と殆ど運動も不十分だったと思います。自己評価点数；40点

v) 笑い生活は？；笑いある生活とは、基本的にメンタルのストレスの少ない生活という意味です。ストレスが多いと笑えませんから。私の場合は、メンタルなストレスは人並みにあったとは思いますが、基本的にはよく笑う方だと思っています。自己評価点数；80点

vi) 悪しき生活習慣は？；これはタバコやアルコールの呑み過ぎなどの生活習慣を指します。この内容は基本的に誰でもではないので、私は五か条には入れていません。しかし、あればそれを中止することは殊の外重要になります。がんを治そうと思っているのに、量の多寡にかかわらずタバコやアルコールを飲むというのは論外だという事です。逆に、「死んでもやめられなかった」タバコや酒が生活習慣にあったがん患者は幸いで、それを止めるだけで大きくがんから離れることも間違いありません。逆にそれくらいこれらは良くないという意味です。

基本的に、私はタバコは吸いませんし、お酒も飲める方ではないので、この点は問題ないと思います。

さあこうしてみると、i) ~ v) までで40+40+40+40+80点ですね。240点です。最低はやはり60点が学校でも合否判定の基準ですから、 $60 \times 5 = 300$ 点は欲しいところですね。

(この数字は飽くまで自己評価ですから、目安程度とお考え下さい)

② がんの言い分その2 (カテゴリー2)；志を思い出す

志とは「なぜ自分は生まれ生きているのか？自分は一体何がしたいのか？」の再確認です。そもそもこの問いかけは、がんと言われショックで死にたくないゆえに、「がん」を受け入れた次に始まる自問自答です。勿論、簡単に解答は出ません。しかし、命がけなので一生懸命自分の中を探します。実はこの作業がとても重要だと思っています。これこそ、がんの言い分への傾聴だと思っています。

つまり、がんの言い分は「今の生き方から変わりなさい」です。それは、この自問から分かるように、「本来で本当の自分は何がしたいのか？」に集約できます。

私はどうか？

私の志；「辛い人を笑顔にしたい。辛い人を励まし元気にしたい」

その為の方策；「自分の生まれた場所で自分らしく生き自分らしく死んで逝ける事をサポートする医療の実践」を通して「志」を成就する。よって、外来だけではなく在宅末期医療、地域医療、介護保険施設の充実など自宅で亡くなるための周辺環境を整備、充実してきました。こうして開業し約28年が過ぎました。

これからの方策；「人生の集大成としての、がん予防滞在型リトリート、リボン洞戸の建設」

60歳を超える時に、人生の集大成として更なる一步を考えました。自らは消化器外科医として研鑽し、人生の最期を病院や在宅での看取りをしてきたことから、最も辛い病気の一つである「がん」を対象としてどうやったら笑顔にできるのか？西洋医学では、今も死を敗北と位置付けるため、大切な人を死に追いやったがんは敵であり悪者。がんをやっつけることが正義というがん治療の大眼目は今も一緒です。しかし、それは本当か？がんも自分の細胞ではないか？がんと闘病の末の死は敗北か？死は摂理、死に病であるがんと最期命を懸けての闘病は雄姿ではないか？その人はがんに負けて死んだのではなく、負けるような相手であっても最期まであきらめず勇敢に向き合い、そして生き切ったのではないか？

がんは敵ではない。がんは言い分があって登場したもう一人の自分自身なのである。がんの言い分は「変わりなさい」だけである。それに気づける施設がいるのではないか？それをサポートし、本来で本当の自分の生まれてきた志を思い出せる場。魂の記憶甦る場を作りたい。それこそ、がんのイメージを変え（がんの復権）がんの言い分を聴き、自らの生まれてきた「志」を訪ねる事をサポートする場。そんな場を作りたい。と願ったのです。

しかし、過去にそのようなコンセプトの施設は日本にありません。当然、保健所や県からも「前例を持ってきてください」と言われました。「初めての施設ですが・・・」と言っているのに無理を言う。つまりダメということ。当院の会計士までが、「採算が取れるのか？」「ゲストが見込めない」そして最終的に「私はダメとは言わない。100%ダメでしょう」と言われました。しかし、だからこそ私は建設することにしました。理由は現場にニーズがあると感じ、これが医師で外科医でがん治療を追求してきた私の人生の結論だと感じたからです。

こうして作られたのが、がん予防滞在型リトリート「リボン洞戸」なのです。

そうです、「リボン洞戸」は私の人生の集大成の「形」なのです。

4) 自分のがん生活から離れるための新しい生き方（習慣）を導入

①五か条の再点検と新規基準を自分で決める

さて、五か条を注意しながら点数を最低 $60 \times 5 = 300$ 点なので、できるだけと思い各項目80点（400点）を目指しました。

i) 良眠を心がける；毎日10-6睡眠、つまり午後10時には消灯し朝6時までは眠るようにする。最低限6時間は確保するも、絶対0時は跨がないと決意する。

これが毎日できれば100点ですが、それを目指しても多分80点となると想定し、とにかく開始しました。

ii) 良食を心がける；食事に関心を持ち、極力旬・土地・腹8分目・食材は地場産・極力赤みの肉は中止し、無添加・無〜減農薬・時間帯を注意・食べる順番・時に断食を心がけました。これは余りにバリエーションと誘惑が多く、食べる事の好きな私はかなり苦労しましたが、当初の2年間は術前の体重-10kgはキープしておりました。15年たった今は、ほぼ戻っていますが・・・。

- iii) 加温生活；毎日お風呂は入っていましたが、もう少し時間を取って週1～2回はゆっくり入るようにしました。あとは、特に夏場は冷やさないように、必ずハイネックの靴下をはきました。(流行には逆行。得てして流行は不健康なパターンが多いと感じています)でも、汗が出たら、身体は冷やしにかかったと認識して、適切にクールダウンすることは大事です。冬場は兎に角腹部と下半身は温める。ただし足浴は身体を冷やす効果があるので、注意。
- iv) 運動生活；有酸素運動が一番ですが、最低 3,000 歩は歩く。しかし私は往診で少しは歩きますが、思いのほか運動量が少なく、後述しますが、五体投地という礼拝法を運動代わりに行っています。所謂チベット体操ですね。これを毎日 108 回行いますが、概ね 20 分～25 分くらいはかかります。
- v) 笑い、特に「にもか笑い」を心がける；そもそも私は笑いの点数は自己評価でも 8 割はありました。しかし、より意識して特に「にもか笑い」を意識するようになりました。笑える状況ではない～と感じた時に、敢えて心に微笑みをするのです。すると、不思議と心に余裕ができることが分かりました。大方の失敗は焦りです。余裕がないので失敗を重ねる可能性があります。その可能性を感じた時は、一度深呼吸をして(出来たら天を仰いで)ニコっとしてみる。ここに余裕が出来ます。これを上手に日常生活に応用することがストレスを減らすコツだと思います。
- vi) 補完代替医療 (CAM) の導入

自分の場合は、当院で実施している CAM の効果を自分自身ががんを通して体験できることに意味を感じいくつかを体験してみました。(この内容は私の実践であり個人差があります。医師との十分な相談が必要です。重要な事は上記までの 5 項目。CAM は継続する必要はないという事です)

- ① 高濃度 VC 点滴療法；週 1～2 回。1 回 50 g で 1 年間。
- ② リンパ球点滴療法；2 クール。(1 クール 6 回。合計 12 回)
- ③ 還元電子治療；点滴中に出来る時に。
- ④ 温熱療法；オンコサーミアとマイルド加温。オンコサーミアは週 1 回。3 か月間患部へ。マイルド加温は自宅で HSP 入浴で週 2 回。1 年間。
- ⑤ 漢方薬；博子先生により処方。現在も服用中。
- ⑥ サプリ；リポ C を毎日 1～2 p 服用。6 か月間。

②新習慣の導入

既存の五か条の訂正は非常に重要ですが、時間とともにがんが出来る前の生活習慣(がん習慣)に戻ってしまう事が多いです。そこで、上記五か条に加えて、まったく新しい習慣を無理のない範囲で導入することが重要です。

私は毎朝の五体投地 108 回に読経(『開経偈』『懺悔文』『七仏通戒偈』『四弘誓願門』『般若心経』『白隠禅師和讃』『観音経』『大悲円満無かい神咒』『舎利禮文』『チベットお経 3 巻])で約

30分。

そこに4か月に一回程度ですが、座禅断食会を2泊3日で実施しております。

座禅断食会のすすめ

私は死ぬ前に一度は座禅断食会を体験した方が良いとお話しております。なぜなら、いずれ逝くときには我々は食べられなくなります。その時の予行演習です。食べられないという事(点滴しない)がいかに楽か分かります。

古来座禅会や断食会はそれぞれに行われていました。その両方を同時に行う事のメリットを発見したのが、禅宗僧侶の野口法蔵師です。各々なら7日程度かかるそれぞれの効用を何と一度にこの両方を実施することで2泊3日と言う短期間で成就できると言います。

当院ではクリニックが主催する行事として年3回程度(1月、5月、9月)に行っていますが、様々な反響を頂いております。

効用) 1, 食への感謝が上がる

2, 私たちの身体は、食で動いている事が実感出来る

3, 断食中はよく眠れる(身体的な休養がとれる)

4, 断食中の頭痛、傾眠など全て食がないための効果である

5, 宿便を出す(腸を一度リセットできる)

6, 身体が軽くなり時に気持ちがハイとなる

因みに関塚永一氏【糖化ストレス研究センター】2018によると、7日断食の免疫への効果については

- ・幹細胞活性化を阻害する酵素やがん成長や老化を進める酵素を減少させる。
- ・老化や化学療法でダメージを受けた免疫システムを改善させる。
- ・化学療法前72時間断食すると、免疫が保護され化学療法の効果を最大20倍強化する。
- ・断食により血液免疫系の生成に関わる造血幹細胞が活性化し、新しい白血球が生まみ出され、免疫系が再生する
- ・断食は、細胞内の小胞体ストレスを招き、異常タンパク(炎症、感染、虚血、アルツハイマーなど)を持つ細胞のアポトーシスを誘発する。

(Kaneko et al. J Pharmacol Sci. 2012)

- ・断食はアポトーシスの誘導や造血幹細胞の活性化などにより微小がんの消失、がんの縮小、転移時の遊走生着の抑制やがん化学療法による免疫抑制克服の働きをする。

(Victor WR et al. 2016)

とされています。

5) 定期的なチェック

そうは言っても一度はがんを発症したサバイバーですから、がんを作りやすい生活習慣は出来上がっていると考えた方が良いでしょう。

基本的に上記の生活習慣の改善を実施すれば、私は間違いなくがんから離れると思っています。しかし、念のために術後、特に2年間は私は半年から1年おきに採血やCT、エコーは実施していました。

その後も、突然に原因不明の背部痛があったり、腰痛があるとやはり「再発したか？」という気持ちはその都度、頭をよぎり不安になります。

特に先日（今年5月）、リボーン洞戸に関東の男性で私と同年齢の腎がん患者さん（Aさん）がみえました。私と反対の右側腎がんで大きさは4cm。私は左腎がんで大きさは6cmなので、少し私が勝った？のですが、何とオペ日まで2008年と同じなんですね。腎臓全摘も同じ。ところが、Aさんはオペ後14年の昨年暮れに、頭皮にぶつぶつがあり、肺にもぶつぶつが出現、精査の結果、腎がんの転移だったんですね。14年前に取ったはずの腎臓がんの細胞が、この14年間、どこかで生きていたという事です。これは、きっと私も同じ。今のところ私は画像では出ていませんが、身体のどこかに潜んでいると考えた方がいいという事です。

では、Aさんと私は何が違ったのか？

それは、オペ後5年たって、Aさんは「もう大丈夫。治りました」と言われたんです。私は推測するにその結果Aさんの生活習慣が以前のパターンへと戻ったのではないかとと思います。大丈夫と言われれば当然ですが、実は私もオペ後5年でもう大丈夫と言われましたし、そもそも術後から食事も睡眠も、その他生活習慣なんて全く関係ないとはっきり言われました。しかし私は信じませんでした。

がんが出来る原因はある。がんが出来る前の生活こそががん生活。なら同じ生活をしていいはずがないと上の生活を続けたのです。

Aさんは素直なので、もういいと言われれば元の生き方に戻った・・・この違いではないかと思うのです。「もう一度生き方を14年前に戻ってがんの言い分を聴き五か条で生き直しましょう。身体は治るようになっていきますから。同級生の同病の良い人には長生きして欲しいので」とそうお話致しました。

今も、Aさんは抗がん剤治療を継続しておられます。

どうか皆様も、身体はダイナミックに一分一秒と変化し続けています。つまり、健康とは固定された形ではなく、常にダイナミックに均衡を保たないと崩れる可能性がある事は知るべきです。

今回は私のがん術後の心がけと行ってきた生活習慣と新しい習慣、補完代替医療などを簡単

に説明いたしました。

少しでも参考になれば嬉しいです。