

「がんに克つ技」の実力とは

～事例紹介さん～

船戸崇史

新年あけましておめでとうございます。

取りあえず何であれ、色々な夢や目標（夢に期限をつけると目標です）を胸に新しい気持ちになれるのが元旦ですね。それが思い通りに叶わなくとも（これをストレスと言います）、必ず結果は出ます。全ての総決算としての結果であり、そうなるようになっていた（予定通り）とも言えますね。

「人生は思い通りではないが予定通り」だと言う事です。重要な事は、まずは夢を描く。期限は決めても決めなくてもいい（夢を目標に出来るとは限らない）。ただし、志は持ち行動を起こす。すると総決算としての結果が出る。そうしたら、志は失わず、もう一度行動計画を見直し行動する。これを繰り返す。いつまでか、それは目標が達成されるまでです。

自然治癒力の三角形

さて、今回はがんが見事なまでに縮小したIさんをご紹介します。

私は常々、がん治療で外来に来られた患者さんには以下の話をします。

「がんは生活習慣病であり、今までのあなたの生活の中のがんを大きくする生活習慣があった。それをがん生活と言い、がんを予防または、治したいなら以下の5つのベクトルに沿ってがん生活を検証することが重要である。5つの習慣とは、睡眠・食事・笑い・運動・加温を言う。この中で「睡眠」と「食事」は凄く重要で、この2点が出来ていなくて病気が治る事はない（通信117号、118号参照）。加えて「笑い」は人間として重要で、病気を治す手段でもあり目的でもある（通信119号）。身体は常に治ろうとしており、その反応をよりスピードアップ出来るのが「加温」と「運動」である。ここに上手に補完代替医療（CAM）を加えることも必要な時がある」と話します。

これを図示すると図1の様になり、私は「自然治癒力の三角形」と呼んでいます。

この三角形を十全に回す事で自然治癒力は上がり病気は癒えるようになっていきます。つまり、病気とは、今の自分の生活習慣が三角形の要素への取り組みとして不十分であったために出てきたに過ぎず、それぞれの要素を充実させればさせた分、病気からは離れる事になります。

がんも同じだと私は考えます。人のもつ自然治癒力は甚大で、今回その事実を目の当たりにしたお一人をご紹介します（本人から掲載の許可を頂きました）。

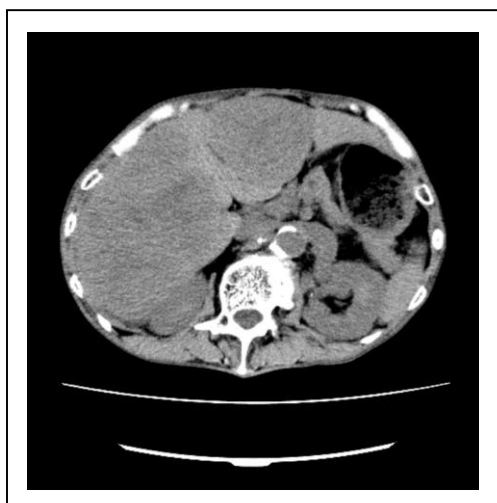
図1) 自然治癒力の三角形



【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。

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。病院も他に出来る事がなく、B S C（Best Supportive Care）方針にて同年 7 月 8 日当院を紹介された。



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 2）。しかし辛い痛み（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 か月もつかどうかと思われた。

（図 2；腹部 CT 画像 腫瘍は肝臓の約 9 割を占め、この下腹部のスライス画像では腹水も溜まり、腹部リンパ節の腫大も認められた。胃がんの転移と診断された。）

【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。そして両足も浮腫んで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、宜しく願います。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、思い遣しが無いようにすることが重要だと思います。」

かなり厳しい話ですが、流石にここまでは患者さんご本人には話せません。先の不安を煽るこれらの説明は、介護する家族には心構えができて、いざその時にまごつく事が減ります。しかし、本人には全く不安が増す言葉でしかありません。どうしても本人へ伝える時には私は極力言葉を選びます。時には「大丈夫です。何かあってもこちらで対処しますから」としか言わない事が多いです。

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になったわ」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のでしょうか？」

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、何もしていないと言われます。



当院でもこの先が見えている（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、ここに来て「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3）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3；図2と比較して肝臓腫瘍のほぼ9割は消失した。他のスライス画像では、腹水も消失し腫大した腹部リンパ節も消失した。）

がんになる生き方のチェック

私はかねがねがんになるにはなる生き方がある。勿論西洋医学的な治療法も根拠があり取り入れるものは取り入れるが、それでお終いではない。がんが出来るその生き方の転換こそが重要であり、その為にもがんを引き起こす生活習慣を5つ（睡眠・食事・運動・加温・笑い）に因数分解して検証する事が重要だと話してきました。

私はこのがんの本当の原因に気が付いてもらえるように相談する外来を **Reborn 外来** と言い実施してきました。間違いなくがんになる前の生活にこそ原因が隠されており、それを少しでも訂正した生き方を始めてみる。その新しい生活が身に付き遺伝子変異が元に戻るには3か月はかかると言いますので、新しい習慣を最低3か月は続けることが重要なのです。がんになる前の生活習慣は変わりその結果がんは消えるしかないと言えるのです（図4）。

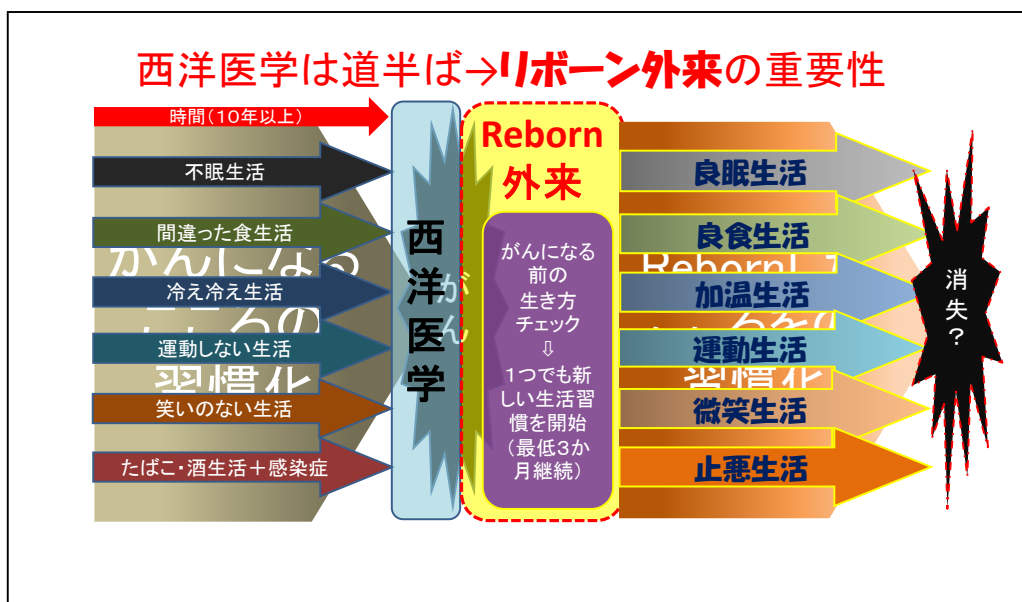


図4) がんの言い分をよく聴き生き方を転換する事の重要性

Iさんの実践

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時間は寝ていたと言います。私の提言は最低6時間ですから、それは十分超えていました。睡眠の質については不明ですが、週に30の日本酒を飲まれていたことを考えると、良質な睡眠ではなかった可能性はあります（アルコールで大切なREM睡眠は減る）。初診以後は、毎日10時間は寝ていると言います。これも良好な睡眠かは不明ですが、Iさんも本当に良く眠れると言われます。

食事：以前は、肉が好きで野菜はあまり摂られなかったようです。肉は全くダメではないですが、進行がんからの生還者には肉食を断っている人が多いようです。初診以後は、この肉食は断ち、野菜を積極的に摂られる様に心がけたとの事です。

加温：がんは熱が嫌いです。冷えの有る人が好きです。Iさんは、入浴は勿論されますが、あまり加温への関心はなかったようです。初診後は、積極的に入浴もして、身体を冷やさない様に心がけているとの事です。

運動：以前は殆ど歩く事も運動らしい運動はしなかったようです。初診後は毎日30分は歩くようにしたとの事です。

笑い：以前も良く笑う方だったと言われます。しかし、初診後は意識してより笑うことを心がけていると言われました。

その他の悪しき習慣：タバコは既に毎日40本ほどを50年以上吸ってこられた様です。また先にもご紹介しましたが、お酒は日本酒を週に30ほど、これも50年ほど続けてきたようです。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いますが、病院では余命3か月と宣告され、逆に好きに生きましようと言われ、こうした嗜好品の禁止はなかったようです。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ようと言いました。その結果、Iさんは初診以後は全て卒業したと言われます。タバコ0、お酒0にされたとの事でした。

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更した心の変化です。

Iさんによると、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要因があったようです。それを考察すると、筆者は3つあると推察しました。

- 1) **がんの宣告**；それまで大病をしたことのないIさんにしてみたら、「胃がん」の診断は晴天の霹靂へきれきだったと思います。
- 2) **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」という宣告で、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」とも思ったと言います。ただし、何か遣り残した仕事があるのではなく、心情としての気持ちの発露だったようです。

3) 初診時に船戸が、「大したことない」と言った…と言う。(私は記憶にない) それで、本人は「それなら治る」と思って「心を入れ替えた」と言われます。

そして、その後の経過になる訳です。

この3) に関してはもう少し説明が必要だと思います。少なくとも筆者にはIさんの初診時に「大したことない」という言葉を言った覚えがありません。いや、言えるはずがありません。しかし、その後によく思い出すと、言った可能性がある事が分かってきました。それは、先の記載で初診時に「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*」と書きました。これは、まず画像を見てかなりの進行事例だと思った私が、Iさんにベッドに横になってもらい腹部の診察をし「思いの外・・・腫瘍が触れない」と思った時に、「ああ・・・大したことないな・・・」と心の中で思った事が、つい口から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」と言ったものですが、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」と言われたと思いき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、「これなら治る」と確信して「心を入れ替えた」と続く事になります。この心の変化が、生活習慣の変化に繋がり、そ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5、図6)。

これが自然治癒力です。身体は治るようになっているのです。

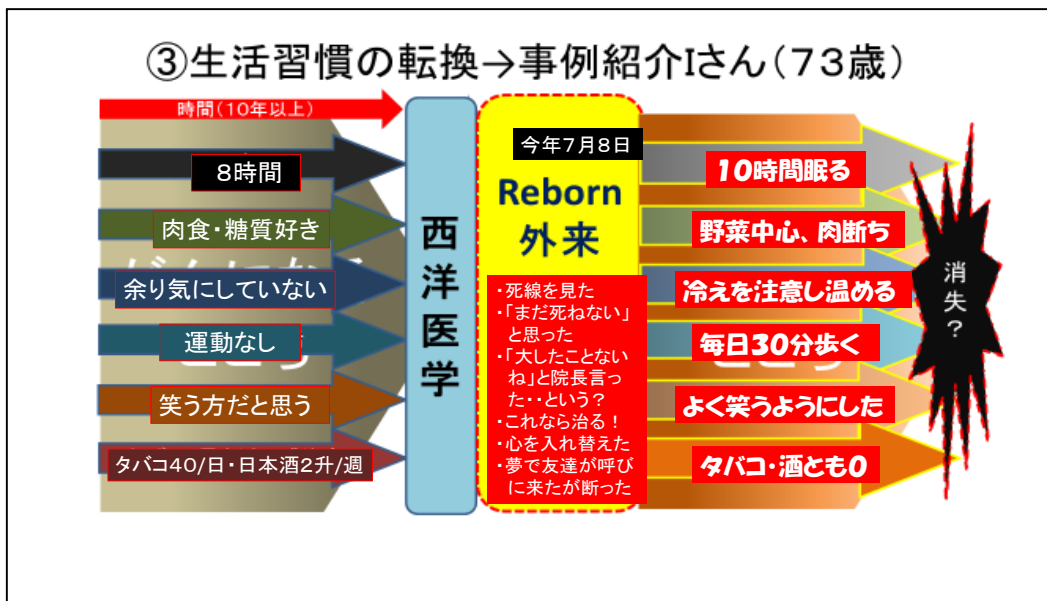


図5) 事例紹介Iさんは生き方をどう変えたか?

③生活習慣の転換→事例紹介Iさん(73歳)

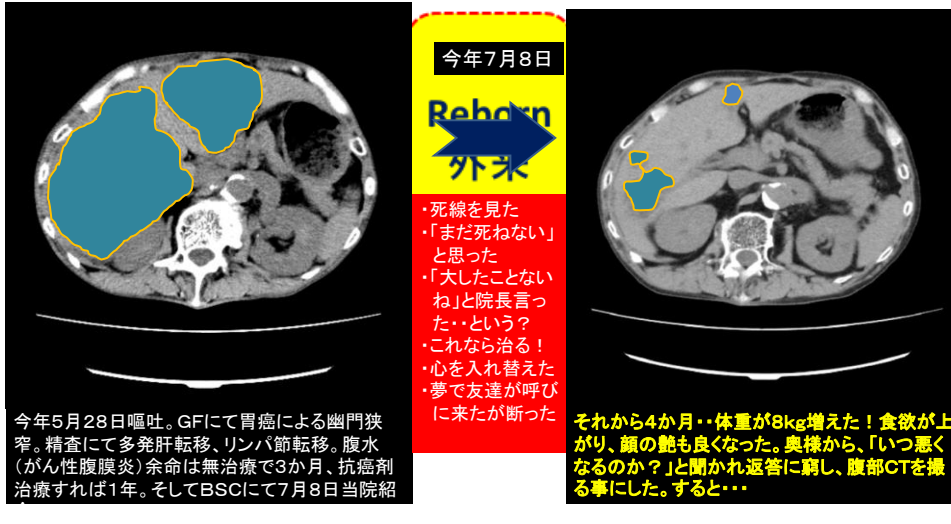


図6) その結果、腫瘍は劇的に縮小した。

治癒力発動のプロセスの考察

ここは、重要なのでもう少し筆者なりに考察します。

治る力を一番邪魔をするのは、きっと「思考」です。医師から、客観的データとして見せられた一連の病状は想像もできないほどの大きな不安と恐怖、ああなったらどうしよう、こうなったらどうしようと思いが不安をどんどん大きくします。そもそもがんになる人は真面目で思考が好きで、性格は3G(我慢して頑張る頑固者)ですから、一度逡巡した思考に囚われると脱却困難です。

しかし、Iさんの場合、がんと言う病気と末期と言う宣告が以前のIさんの心に強い衝撃を与えました。しかし「これからどうやって悪くなるんだろう」という思考に翻弄されず、「まだ死ねない」という気持ちを素直に感じて見えます。そこへ医師の(無意識的な)「大したことない」という言葉を嬉しく誤解されIさんの中に「これなら治る」という新しい希望を生じさせました。そして愚直に5つの生活習慣の変更に取られました。時には大丈夫か?やはり死ぬのか?など奥様同様の不安もあったと思いますが、食事・睡眠・運動・加温と卒酒、卒煙の決意と実行が実感を生み、加えて笑いで吹き飛ばしました。

すると、身体から自動的に治癒力が発動され急激にがんが縮小した・・・としか考えられません。医師を含め人はこれを奇蹟と呼ぶでしょう。しかし奇蹟と言う科学はなく、きっとIさんの心構えと実践が結実したに過ぎず、起こるべくして起こった当然のプロセスだったと私は思っています。

愚直に5カ条を精進する事

Iさんの興味深い点は、決して「治って何がしたいか？」という発想はなかったようです。「本来で本当の仕事」「遣り残した仕事」は何か？という治る目的ですね。

私は通常は「治す事に躍起にならず治って何がしたいかを考えてそこに向かっていきましょう」と話します。しかし、流石にIさんにはそれは話せなかったんですね。それほど病状が進行していたとも言えるんです。

今回のIさんの事例から学ぶことは、決して治った後のイメージは必須ではないという事です。ただ、不安のあまり治す事に執心する人はやはり意識の転換を図るために、目標を「治った後にしたい事」に持つ必要があるでしょう。しかし、そうした目標が無くても、強い自然治癒力が発動する事をIさんから教えて頂きました。

ただ、愚直に自然治癒力の5カ条に励めば、間違いなく治癒力は上がるということを証明下さったと思っています。勿論、治したのはあなたの身体です。そうです、やはり身体を信じる事が最も重要なのですね。身体は治るようになっているのですから。

奇蹟を起こす

新年を迎えるにあたり、皆様も人間の自然治癒力は甚大で、仮に「余命3か月」と言われても信じない。むしろ全く諦める必要はなく、がんを治そうとも思わず、生き方を変える。その先の自然治癒力を信じて、その三角形の新しい生活習慣に取り組んでみてください。

次の奇蹟が待っています。奇蹟は起こすためにあるのですから。