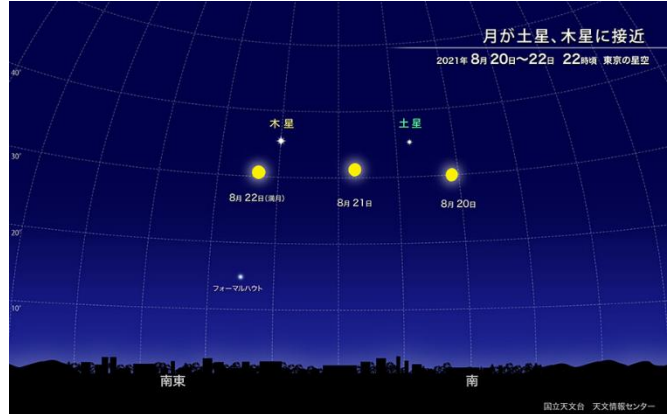


NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま

真夏だというのに夜空の星を楽しむどころか、記録的な大雨が続いて各地で被害が報告されました。NPO法人がん患者支援ネットワークひろしま会員の皆さまにおかれましては、いかがお過ごしでしょうか。ニュースレター「がん110番」第93号をお送りします。



昨年来の新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の波状拡大に対して、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が発令されるなど、国や地方は各種の対策を実行していますが、「切り札」と期待された「新型コロナワクチン」の接種実績は、1回目の接種を終えた人が8月中旬に6,400万人を超え、全人口に占める割合でようやく半数を超えたようです。それでも感染力の高い変異株の出現もあり、感染者数の増加が続いています。ワクチン接種者の感染予防効果は絶大で、感染しても重症化しないことが科学的に証明されています。一人でも多くの人々がワクチン接種を済ませて「集団免疫獲得」という状態になり、安心して普通の生活ができる日が早く戻ることを期待したいと思います。

一方では、国内でも「ワクチン忌避」の問題が大きな話題になっています。若者を中心にSNSなどで「ワクチン接種すると不妊になる」「流産する」「体内に残り遺伝情報が変わる」「マイクロチップが入っていて人々を管理する」「打つと磁石がくっつくようになる」などと、間違ったワクチンに対する情報やデマがインターネットなどで拡散しているようです。これらは科学的あるいは医学的な見地からは明らかな誤情報・偽情報ですが、知識や経験がないために漠然とした不安を感じる人々の間で広まっているようです。

ファイザー社とモデルナ社が開発した mRNA（メッセンジャーRNA）ワクチンでは、ウイルスのタンパク質を作るもとなる情報（mRNA）の一部を注射するという、先進的創薬技術が駆使されています。人の身体の中で、この情報をもとにウイルスのタンパク質の一部が作られ、それに対する抗体などができることで、ウイルスに対する免疫ができます。その感染予防効果は、いずれも約95%という画期的に高いデータが得られています。ワクチン接種同様、健康を維持するための生きる力として健康リテラシーを高めるために情報収集して理解し的確に行動することは、賢い市民の基本姿勢であるべきだと思います。

理事長 廣川 裕

● 今年度の「市民のためのがん講座」の開催日程は未定です

今月号の「がん講座（印刷版）」の特集は「がん免疫を知る」です

「がん患者支援ネットワークひろしま」では、「市民のためのがん講座」を定期的で開催しておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、今年度は「開催日程未定」とさせていただき定例開催しない方針です。8月も会員の皆さんに講座の会場で直接お会いして情報提供することができませんので、ニュースレターの定期発行に合わせて「市民のためのがん講座（印刷版）」を同封しておりますので、ご活用いただきたいと思います。

今回の特集は「がん免疫を知る」という題で、ウイルスやがん細胞を排除するために体内で活躍する「免疫」について詳しく記載しています。ニュースレターの中にも、アレルギーや自己免疫疾患などの「過剰な免疫」「異常な免疫」に関する記事も掲載しています（2～3ページ）。合わせてご一読いただき、免疫についての知識を増やして、健康リテラシーを高めていただくようお勧めいたします。

## ● Dr. 廣川の「がん」から身を守るために！！ 「アレルギーは免疫の過剰反応」

### □アレルギーは免疫の過剰反応

無害な物質に対して過剰な免疫反応が起こり、病気を引き起こすのがアレルギー（過敏症）です。アトピー・アナフィラキシーというアレルギー類似の用語は、ときには同義語として使われますが、厳密には区別して用います。アレルギーの原因となる物質を「アレルゲン」といい、アレルゲンと接触してから発症するまでの時間によって即時型アレルギーと遅延型アレルギーに分類されます。

即時型アレルギー（Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ型アレルギー）は抗体が関与して起こるのに対し、うるし・化粧品と接触した数日後に、発赤・腫張・かゆみを伴う湿疹が生じる遅延型アレルギー（Ⅳ型アレルギー）は主にヘルパーTリンパ球が関与する細胞性免疫によって起こります。

### □Ⅰ型アレルギー（アナフィラキシー型）

我々が一般にアレルギーと呼んでいるのが、喘息・花粉症・ハチアレルギーに代表されるⅠ型の即時型アレルギーです。Ⅰ型アレルギーでは、宿主がアレルゲンに暴露されると、IgE抗体（アレルゲンに働きかけ身体を守る抗体）が気管支・鼻粘膜・皮膚など外界と接触する組織粘膜の肥満細胞に結合し、細胞内からヒスタミンなどの化学伝達物質が放出されます。

これらは、血管拡張・血管透過・平滑筋収縮、細胞遊走などの作用があるため、炎症局所には細胞外液の増加や、好酸球や好中球の浸潤が認められ、咳・鼻水・浮腫・呼吸困難などの症状が引き起こされます。

### □アナフィラキシーは全身性アレルギー反応

一般にアレルギー反応は局所的ですが、ハチアレルギーのように全身性に起こることもあります。このような全身性アレルギー反応を「アナフィラキシー」といい、血管拡張と血管透過作用により粘膜浮腫・血圧低下・気道閉塞などの重篤な症状に陥ることもあります。

その中でも血圧低下や意識レベルの低下・失神を伴うなど、重症の場合を「アナフィラキシーショック」と呼び、すぐに治療しなければ命を落とすこともあります。

アナフィラキシーを起こす原因としては食物摂取・ハチによる刺傷・医薬品などが挙げられますが、そのうち圧倒的に症例数が多いのが食物によるアナフィラキシーです。過去にアナフィラキシー反応を起こしたことがある人は迅速に治療できるようにアドレナリン自己注射用キット（エピペン）と抗ヒスタミン薬の錠剤を常時携帯します。

### □ワクチン接種後のアナフィラキシー

予防接種後に、息苦しさなどの呼吸器症状がみられれば、接種会場や医療機関で、まずアドレナリン注射を行います。その後、症状を軽くするために、気管支拡張薬等の吸入や抗ヒスタミン薬などの点滴や内服なども行います。もし接種後にアナフィラキシーが起こっても、すぐに対応が可能なよう、予防接種の接種会場や医療機関では、医薬品などの準備をしています。

### □アレルギー疾患が増えています

厚生労働省の調査によると、現在、国民の3人に1人が何らかのアレルギー疾患であるというほど、アレルギー疾患に悩む人が増えています。

アレルギー疾患は、もともと大人よりも子どもに多く、ほとんどが小児期に発症します。子どものアレルギー疾患がどのくらいいるかを調べた調査では、ぜん息・アトピー性皮膚炎が減少傾向にあるものの全体的に増加傾向を示しており、4割弱がなんらかのアレルギー疾患を抱えていることがわかっています。小中高校生のおよそ20人に1人が食物アレルギーを抱えているという、文部科学省の調査結果も発表されています。そして、これらの発症が少しずつ低年齢化していることも近年の特徴の一つです。

### □アレルギー免疫療法

現在のアレルギー疾患は、症状を和らげて悪化を食い止めるための治療が中心となっています。アレルギー疾患を完全に治す治療法は、まだ確立していませんが、「アレルゲン免疫療法」という治療法が注目されています。アレルゲン免疫療法は100年前から行われている治療法であり、少量のアレルゲンをくり返しアレルギー患者に投与することで、アレルゲンに対して「耐性を獲得」し、体内に入っても反応しない状態にする治療法です。減感作療法・脱感作療法と呼ばれていたこともあります。

主には、アレルゲンを含む治療薬を皮下に注射する「皮下免疫療法」が行われていますが、近年ではスギ花粉症、ダニアレルギー性鼻炎に対する「舌下免疫療法」も保険診療として行われています。



## ● Dr. 廣川の「がん」から身を守るために！！ 「リウマチ・膠原病は自己免疫疾患」

### □リウマチは関節滑膜の炎症

関節リウマチは、全身の関節の炎症を主体とする疾患ですが、関節だけでなく他の臓器障害も伴う全身性の病気です。関節の炎症は一般に進行性で、中には機能障害を残さない軽症例から、関節の破壊、変形を来す重症例までさまざまです。症状が良くなったり悪くなったりを繰り返しながら、徐々に悪化していきます。自分の関節の表面にある滑膜という部分を自分の免疫細胞が攻撃して炎症を引き起こし、軟骨や骨までも破壊してしまう病態です。

### □リウマチは膠原病の代表

「膠原病」は、真皮・靭帯・腱・骨・軟骨など全身に広く分布する「結合組織」という1つの組織系に主病変をもつ疾患群として、第二次世界大戦後に導入された用語です。様々な疾患の総称であり、一つの病名ではありません。関節リウマチは代表的な膠原病ですが、結節性多発動脈炎、全身性エリテマトーデス、全身性強皮症、皮膚筋炎、リウマチ熱の6疾患は古典的膠原病と呼ばれています。

### □膠原病は「自己免疫疾患」

免疫とは外から体の中に侵入する微生物などの異物を排除しようとする生体防御反応であり、リンパ球と呼ばれる細胞や異物と結合する抗体と呼ばれる蛋白質がその反応を担っています。免疫には自己と非自己(外からの侵入物)を厳密に区別して、自己とは反応しないような仕組み(免疫寛容)がありますが、何らかの原因によってこの仕組みが乱れて、自分自身を標的として免疫反応が起こってしまうことがあります。これを「自己免疫」と呼びます。膠原病患者の血液中には、自分自身の体の構成成分と反応してしまうリンパ球(自己反応性リンパ球)や抗体(自己抗体)が見つかり、このことが膠原病という病気を引き起こす原因になっていると考えられます。このためにリウマチ・膠原病は「自己免疫疾患」とも呼ばれます。

### □自己免疫疾患に含まれるもの

自己免疫疾患は、膠原病をはじめとする全身の臓器に症状が現れるもの(全身性自己免疫疾患)と、甲状腺・大腸・腎臓など特定の臓器に起こるもの(臓器特異的自己免疫疾患)のふたつに大きく分けられます。多く見られる自己免疫疾患には、関節リウマチ、バセドウ病、橋本甲状腺炎、1型糖尿病、全身性エリテマトーデス、血管炎などがあります。その他、ベーチェット病、サルコイドーシス、IgG4関連疾患、潰瘍性大腸炎、アジソン病、多発性筋炎、シェーグレン症候群、進行性の全身性強皮症、糸球体腎炎、一部の不妊症なども自己免疫性と考えられています。

### □自己免疫疾患には免疫抑制療法

自己免疫疾患には多くの病気がありますが、特効薬となるような治療薬はまだありません。このため治療ではおもに、病気を発症している臓器の炎症を抑える「ステロイド薬」や、免疫機能の過剰な働きを抑える「免疫抑制薬」を使用した「免疫抑制療法」が行われます。

免疫抑制療法は自己免疫疾患、アレルギー疾患など免疫異常が関与する疾患の治療のほかにも、いろいろな臓器移植において拒絶反応の予防に用いられています。

### □免疫抑制療法の注意点

免疫抑制療法を受けている方は、ウイルスや細菌に対する免疫力の低下による感染症のリスクに十分な注意をしなければなりません。新型コロナウイルス感染症に対しても、マスクの着用や手洗い、不要不急の外出を避けるといったことを、より徹底して行う必要があります。新型コロナウイルスワクチンの接種によってウイルスに対する抗体が産生され感染リスクは抑えられますが、関節リウマチなどで免疫抑制療法を行っている場合は、「基礎疾患を有する者」とみなされ優先的に接種されます。

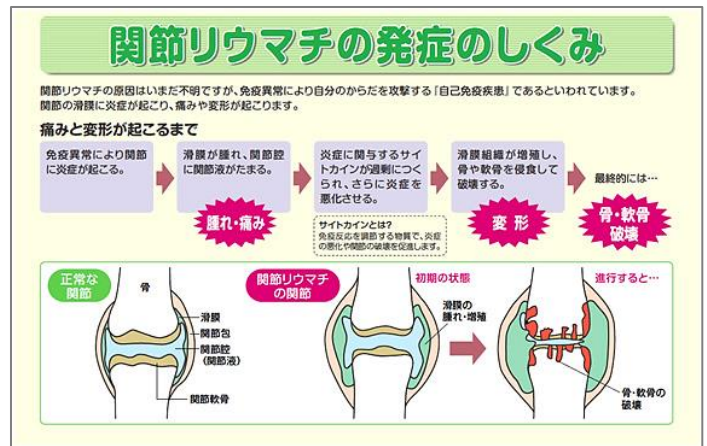
免疫抑制療法では、ステロイド薬による骨粗鬆症、糖尿病、大腿骨頭壊死症、動脈硬化症の誘発や、免疫抑制薬による悪性腫瘍の誘発など特有の有害事象が問題となっています。

### □リウマチ・膠原病の新しい治療

膠原病・リウマチ性疾患の本当の原因は、いまだ完全には分かっていませんが、膠原病・リウマチ性疾患の発症メカニズムが次第に解明され、このような知見に基づく新しい治療方法が開発されています。関節リウマチでは、病態形成に強く関連する物質(炎症性サイトカイン)をピンポイントで制御する抗IL-6受容体抗体などが開発され、我が国でもすでに大きな成果を上げています。

これらの薬は生物学的製剤と呼ばれ、関節リウマチを寛解に導く力が大きく、関節破壊変形をほとんど抑えてくれます。しかし、これらの進んだ治療でも100%の効果を超えることはできていません。

これまでに様々な病気におけるヒトゲノム(全遺伝子)の研究が進んでおり、今後さらに病気の発症や治療反応性に関わる遺伝子が解明されれば、新しい治療ターゲットが明らかになり、さらには患者さんの個性に合わせた個別化医療(オーダーメイド医療)が実現する可能性があります。



## ● 連載「がんになって（50）～誕生日は「通過点」ではなく、「到達点」。そして次の目標は…。」

今回は、がん患者、サバイバーの方には、「私もそう」「いや違う」と思って読んで頂きたい。そうでない人には、がん患者の気持ちを理解してもらいたい。

急性白血病加療後、経過良好の池江璃花子選手が、7月4日、東京オリンピック前の最後のレースとして、非オリンピック種目の200メートルリレーに出場した。3日に出した日本新記録を更に更新して、調整が上手くいっていることを示した。20歳最後の日も日本新、21歳最初の日も日本新の快挙である。その直後、電光掲示板には、21歳の誕生日をお祝いする「Happy Birthday Rikako Ikee」の文字。写真は、その時、感極まっている様子である。その後、涙を堪えながら、次のように答えた。「日本一か世界一かわかりませんが、本当に幸せなスイマーだと心から思いました。まさかあんなふうに皆に祝ってもらえるとは思っていなかった。涙もろいので…。」そして、「あ、生きててよかったと素直に思います」と締めくくった。



た。

彼女ががんと診断されたのが、2019年2月。退院したのがその年の12月。やっと、1年と半年が過ぎた段階である。私もその時期は、常に、頭のどこかに、「再発」「転移」の文字があり、5年生存率、10年生存率の数字が浮かんできた。忘れることのできるの、「仕事」をしている時だけであった。ホッとできるのは、定期受診日に先生から、「検査結果異常なし」と言われた時のみ。翌日から不安になった。彼女もおそらく、「練習」をしている時のみ忘れることができるのであろう。忘れたいから、とことん練習をして、それが、「日本新記録」に繋がったと想像する。

がんには罹ると、それまで通過点であった誕生日も特別な日が変わる。まずは、一日一日を無事に何も送ること。中長期的な目標は、誕生日を無事に迎えること。私の場合は、父、母に葬儀をさせないことも目標であった。そして、誕生日には、この日を迎えられることに対し、自分で自分を褒めて、家族、父母兄弟、ご先祖様、および、周りの人に感謝をするようになった。誕生日は「到達点」に変わり、そして次の目標は、来年の誕生日を無事に迎えることになった。

7月23日、ついに東京オリンピックが始まった。競泳最終日の8月1日、池江選手は女子400メートルメドレーリレーの第3泳者で得意のバタフライを泳いだ。優勝はオーストラリア。日本は8位であった。レース後、「一度は諦めかけた東京オリンピックでしたけど、リレーメンバーに選ばれて決勝に残れて本当に幸せだなと思いました」とまた涙。突然のがん告知、上手くいかなかった化学療法、辛かったが成功したお兄さんからの骨髄移植、その後のリハビリ、練習、そして1年前は想像さえできなかったオリンピック出場。明日からまた気持ちを切り替えて練習を始めるのであろう。寛解状態が続き完治されることを祈念するとともに、24年のパリでは、最高のパフォーマンスを見せて欲しい。楽しみに期待する。

最後に追記。8月24日からパラリンピックが始まる。先天性の、あるいは、疾病、事故等による後天性であれ、幾重もの艱難辛苦を乗り越えたに違いない障害者が集う。オリンピックでは味わえない感動、ドラマが生まれる筈である。骨肉腫に罹患し20歳の時右足を切断した、谷真海選手は、パラトライアスロンに出場する。「パラ(para)」には、「並んで」「並行して」という意味もある。是非、パラリンピックもオリンピックと同じように応援して頂きたい。



理事 井上 林太郎

## ● Dr. 津谷のコーナー 「ジョージアワインの輸入」

前回は、ビールのお話でしたので、今回はワインについての話題です。

2004年にイランの毒ガス障害者の支援を始めてから、いろいろな方々との交流が広がっています。そのなかでコーカサス地域の旧ソ連、ジョージアのパートナーと首都トビリシに会社を登記したのが3年前でした。最初は日本のトイレ、ウォシュレット普及が大きな目的でしたが、電動車椅子、電動ベッドの輸出から細々とスタートしました。ところが昨年からのコロナ感染症の世界的蔓延となり、ジョージアの医療経済も悪化してきました。そこで考えたのがジョージアのワイン輸入です。

ジョージアはワイン発祥の地と呼ばれています。紀元前6000年頃の葡萄の種や醸造跡が発見されており、古代から伝わる土壺での醸造「クヴェヴリ製法」により現在でも造られています。「クヴェヴリ」という、古典的な製法は、土器にブドウを入れて土に埋め、発酵から熟成までおこなうことで酵母を入れなくても発酵がすすみ、独自性の高いワインを製造する方法で、2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。

今まで日本ではあまりなじみのないこのジョージアワインを輸入するにあたり、サンプルとして60本、昨年末に送ってもらい、試飲を重ねました。(試飲とって家飲み会を楽しんだだけ?) その中から6種類のワインを選んで、この秋に輸入準備をすすめています。

ジョージアのワインは、フランス、イタリアでは見ることのない、古くからのブドウ品種が中心です。赤ワインではサペラヴィ、白ワインではルカツティリ、ムツヴァネなどで、確認されているだけでも、500種以上の土着品種があると言われています。非常に滋味深い味わいのワインで、特に白ワインを丸ごと醸造したオレンジワイン(アンバーワインとも呼ばれる琥珀色をしたワイン)は和食にもよく合います。

秋にコンテナ到着したら、購入希望を受け付けますので、ぜひ、コロナ禍での家のみにお使い下さい。



写真1: ジョージアのワイナリーにてオーナーから「クヴェヴリ製法」の説明, (2019年 Iago's Wine)



写真2: ジョージアのワイナリーにて白ワインとオレンジワイン試飲, (同左)



写真3: 試飲したジョージアワイン

副理事長 津谷 隆史

## ● ヒマワリは日回り？

梅雨明けして間もなく、知人から、「今年は家の周りにヒマワリを60本植えてみました」というメールでの便りと写真が届きました。

ヒマワリは「日回り」とも「向日葵」とも書かれるように、太陽の動きにつれてその方向を追うように花が回るということに由来した名前ようです。送ってもらった写真を眺めながらふと、「蕾のうちも太陽を追って回るのだろうか？」という疑問が湧いて来ました。どうも花は動いても、蕾のうちは動かないような気がします。そこで知人にそのことを伝えて、どうなるか予想して観察してみしてほしいと依頼しました。知人からは、自分も同じように思う、というコメントが届き、それから一週間ほど毎日、時刻や場所を違った観察写真が届きました。



さて、観察結果はどうだったのでしょうか。

知人からは驚くような写真が届きました。なんと、我々の予想は外れて、真反対の結果となりました。下の写真は同じ場所を、朝9時（左）と夕方7時（右）に撮った写真を左右に並べたものです。4本のヒマワリが写っていますので比べるために、①②③④と番号を振ってあります。

①、②、④は蕾ですが、③は花です。写真を見ると、朝は蕾と花がみな東向きです。夕方の写真を見ると、花は東向きのままですが蕾はみな西向きになっています。「花は動かないが蕾は動いている」という、予想外の結果で、二人ともびっくりしました。

そこでインターネットで調べてみると、Wikipediaに大略次のような説明があるのを見つけました。

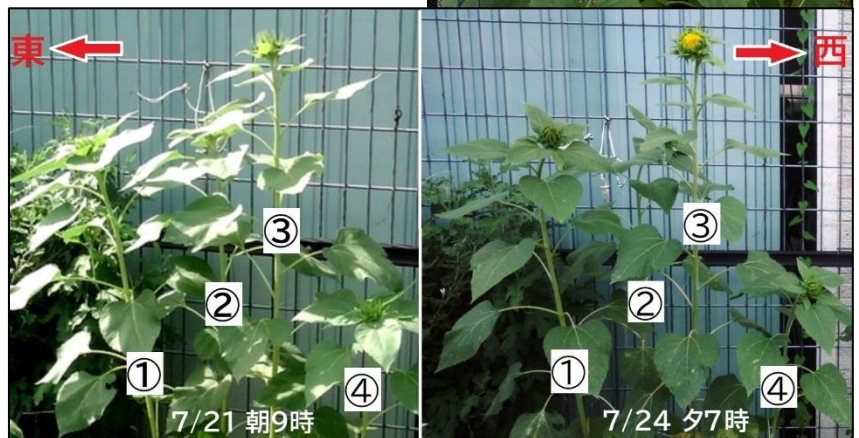
### 【Wikipediaの説明の要約】

#### ◆茎や葉が若いうちは、

朝、東からスタートし「若いヒマワリの茎の上部の葉は太陽に正対になるように動き」、「夕方には西を向く」そして「日没後はまもなく起き上がり、夜明け前にはふたたび東に向く」という動きがみられる。

#### ◆つぼみが大きくなり花が開く頃には、

「生長が止まるため動かなくなる」ので「日中の西への動きがだんだん小さくなる」。しかし「夜間に東へ戻る動きは変わらないため、完全に開いた花は基本的に東を向いたままほとんど動かない。



このような、まったく思いもかけない事実にとどり着きました。子どものころからヒマワリの花は回るものだと思って疑いませんでした。思い込みで見ると、ついつい事実を見逃してしまうものです。もし身近にヒマワリがあればぜひ観察してみてください。

会員（ボランティア） 佐伯 俊典

## ●ワンちゃん、インコと相次いで別れて「ペットロス」

17年間生活を共にした愛犬のサムエル君と別れたのは、今年の5月8日のことでした。パピヨンの男の子で、優しく賢いワンちゃんでした。具合が悪くなって点滴の病院通いをして9日目の夜明けに息を引き取りました。

熊野町のペット専門の葬儀屋で、人間と同じようにお経をあげて火葬してもらいました。1年以上経ちますが、骨は埋葬することもできず我が家の仏壇に置いたままです。

毎日散歩に行くこともなくなりましたが、ワンちゃんと生活したくても80を超えた老夫婦にはもう犬は飼えません。ペットロス生活を送って半年が経った頃、次女にインコを飼うことを勧められました。ペットショップへ連れて行って欲しかったが、その気になれませんでした。

2、3日して近くのペットショップを覗きました。女性の店員さんは自分もインコを飼っているようで、飼い方などを詳しく説明してくれました。餌を食べるように慣らしたインコが気に入り、その場で連れて帰りました。

名前はサムエル君のエルをとって、「エルちゃん」にしました。カープの4番で優勝に貢献したエルドレッドの名前に似ています。インコは生後1~2カ月経たないとオスカメスは分からないそうです。良くしゃべるのがオスだと聞き、ひたすらオスであって欲しいと願っていました。

12月初旬に我が家の一員になって1ヶ月半のことです。机のパソコンのキーボードの上を歩き回りながら、何やらしゃべりはじめました。どうやら「エルちゃん」と言っているようです。直ぐ録音しました。言葉は日を追って増えて行きました。

慣れて来ると、いつもはケージに入っているエルちゃんですが、居間から台所と家中を縦横に飛び回ります。声をかければ飛んで来ます。インコはワンちゃんとは違う遊びが楽しめます。コロナ禍で巣ごもりの身には格好の遊び相手です。

エルちゃんのしゃべりはその都度録音し、別にエルちゃんの動きをビデオで撮影します。映像にしゃべりを入れて編集して動画を完成させます。言葉が増えるごとにYouTube（限定公開）へアップしました。山口にいるひ孫たちも動画を楽しみにしてくれています。

家内が教える言葉は次第に増え、3月になると「エルちゃんかわいい、かしこいよ」「エルちゃんはお母さん大好き」「勝て勝てカープ」まで、はっきりと言えるようになりました。エルちゃんのYouTubeも6本になりました。

すっかり慣れて来たエルちゃんはフロアを歩くときには、全く音がしません。これまでもはっとしたことが何度ありました。気をつけていましたが、5月の半ばの夕方のことです。机の下から出て来たエルちゃんに気づかず、うっかり足で踏んでしまいました。その時、ギャーと言ったように思いますが、別変わった様子はありません。家内の肩に飛んで行きましたが、しばらくして動かなくなりました。手の中で体がだんだん固まっていきました。

あつという間のことでした。「エルちゃん、ごめんね、ごめんね」と言いながら、家内としばらく号泣しました。一晚だけ我が家に置いて、翌日庭へ墓を作って埋めました。次女が来てエルちゃんの置物を置いてくれました。今も庭に出たときには手を合わせています。

5月19日に亡くなって間もなく3ヶ月になりますが、エルちゃんのYouTubeも再生出来ずにいます。エルちゃんが覚えた最後の言葉の「おとうさん、お母さん大好き」が今も耳から離れません。次女が再度インコを飼うように勧めますが、当分はその気になれないと素気ない返事をしています。

理事（事務局長） 高野 亨



サムエル君



いたずら好きのエルちゃん



エルちゃんのお墓

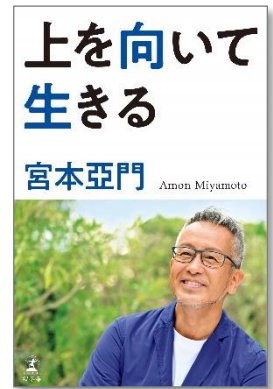
## ● Dr. 井上林太郎の書籍紹介

上を向いて生きる

宮本亜門 著 幻冬舎 2020年10月初版

はじめに

ウィズ・コロナはまだ続きそうです。皆さんの心の健康状態はいかがですか。ワクチン接種が進み、「見えない恐怖、不安、不快、いら立ち、怒り」が少しは減ったのではないのでしょうか。でもこれからも、新たな感染症が生まれる可能性があります。そんな時こそ、坂本九、九ちゃんの、「上を向いて歩こう」を口ずさんでみましょう。



『上を向いて歩こう 涙がこぼれないように 思い出す 春の日 一人ぼっちの夜月  
上を向いて歩こう にじんだ星をかぞえて 思い出す 夏の日 一人ぼっちの夜  
幸せは雲の上に 幸せは空の上に  
上を向いて歩こう 涙がこぼれないように 泣きながら歩く 一人ぼっちの夜月』

思い出す 秋の日 一人ぼっちの夜  
悲しみは星のかけに 悲しみは月のかけに  
上を向いて歩こう 涙がこぼれないように 泣きながら歩く 一人ぼっちの夜 一人ぼっちの夜月』

著者の紹介；宮本亜門（みやもと・あもん）

1958年東京都生まれ。87年にオリジナルミュージカル「アイ・ガット・マーマン」で演出家デビュー。2004年、東洋人初の演出家としてニューヨークのオンブロードウェイにてミュージカル「太平洋序曲」を手がけ、同作はトニー賞の4部門でノミネートされた。2019年、がんから復帰した時、亜門から亜門に改名。「人はいくらでも変わることができる。どんどん変えて、なりたい自分になろう」と。

本書の内容・感想

本書のテーマは大きく3つ。コロナ渦で立ち上げられた「上を向いて歩こう」プロジェクト、「前立腺がん」、そして、「自殺」である。

まず、「上を向いて歩こう」プロジェクト。本書より、抄出する。

『—今だから、人への想像力で世界は繋がれる。人を思う心は希望の光—。「新型コロナウイルスとの闘いは、かなり長期戦になりそうだ」。2020年3月。ブロードウェイでの公演も中止。日本の公演も相次いで中止。普段、舞台を観ない方々には、私達のやっていることは、不要不急なことに見えるかもしれない。でも、だからこそ、アーティストが人を勇気づける存在であることを今、証明したいと、4月2日にYouTube上で名曲「上を向いて歩こう」を歌や踊りで繋ぐプロジェクトを立ち上げた。最初は、著名人達に電話でお願いした。反応は十人十色だった。次に、一般の方々も歌を吹き込めるように、YouTubeで音源を公開。たった4日間で、600人以上の方々から応募があり、正直ビックリした。また送られてきた映像を見て、皆さんの心のこもり方には涙が止まらなかった。私はただ「医療関係者の皆さんや、感染に怯えて部屋にいる皆さんに語りかけて下さい」とお願いしただけなのに、「人は、出会ったこともない人達を、こんなに思えるのか」という衝撃だった。皆さんは歌を送る相手を想像して、言葉一つ一つがまるで言霊(ことだま)のように染み入るように歌いかけてくれた。』



正直、歌が上手な人だけで聴きたかったという意見もあった。でも今回の目的は「心を伝えること」。ですから、著名人と一般人を混合して、同じ愛(いと)おいしい人間達の歌として編集した。

新型コロナウイルスは、家族や国を分断させた。でも、私達人間の想像力は、お互いを繋ぐこともできる。まさにこのプロジェクトは、一緒に乗り越えようという連帯意識による、希望の光そのものだった。』



次が、「前立腺がん」。『私は、演出家という仕事を通じて「人間とは何かを」を常に自分に語りかけ、生きてきた。2019年、前立腺がんを患った。出演したテレビ番組で前立腺に影がみつかったのが4月。告知を受けた瞬間「まさか自分が」と目の前がクラツときて、その後、前立腺の全摘出を選択するまでがひと月あまり。余りの孤独に死をも覚悟した。

でも、幸い手術は成功。多くの人の優しさで、なんとか普段通りの生活に戻ることができた。還暦を迎えての闘病に、この歳でできなくなることもあるんだと実感した一方、まだ生かされていることで、できることが沢山あることを教わった。』

『一できなくなったことを悔やまず、できることを思う。老いは退化ではなく進化一。

退院して、家に帰り、神棚の母の写真に「ただいま！」と挨拶して、ベッドでリラックス。ふと、パンツの中を見て驚いた。うわあ、本当にボッキなし…。

私のあそこ(陰茎)は、魂の抜け殻のようにダラリ。「おい、起きろ」と心の中で叫んでみるも、うんともすんとも動かない。頭でわかっている、心が納得していない変化。つい、また神棚の前に座って母に「どうしよう」と呟いた。

小学校の時以来、ずっと付き合い、同志のような存在だったのに。私に男であることを知らしめ、自信を与えてくれた同志が、術後は男の象徴などお構いなしで、ダラリと寝そべったまま。そしてあろうことか、みるみる小さくなっていく。嘘だろ！ さすがに慌てた私は、のちにこれが全摘術後の合併症であると知った。金沢大学の調査報告によると、陰茎は平均2センチ縮み、1年程したら元に戻るとか。ホツとした。

正直、ボッキなしは、場合によっては存在意識の低下や自信喪失になるほど、男の精神面に打撃を与える。退院してからは、尿漏れ予防にパッドも着けていたので、私は、一気に体が老いた気分になった。

特に前立腺がんの合併症で起きる尿漏れは、女性に最も多いとされる咳やくしゃみ、大笑いした時に起きるそれと同じ。私は稽古中、よく笑う。笑うことで雰囲気を変える。だから漏れる、漏れる。何度、稽古中にパッドを変えたことか。それに集中するあまり大声を出して、腹部に力が入った時なんかもう…。自分の意思とは関係なくガンガン漏れる。

(中略) 術後しばらくは、体は、借り物のような気分で、人間としてまだ復活していないように感じていた。でも「ちょっと待てよ」とある日考えた。

もし尿漏れが治らなかったとしても、これを習慣化しておけば、老後に役立つはず。どうせ誰もがいつか着けるパッド。早めにマスターしておけば、抵抗感もなくなって後が楽になる。これは私にとって大切な試運転だった。

人は誰もが一日一日と、老いていく。みんな体のあちこちが徐々に低下していく。その中で、失った体の部位や機能に執着していたら、今、生きてることが苦しくなるだけだ。これは劣化などではなく、日々の新しい変化。それも退化ではなく進化。まさにニューノーマル。神様がくれた贈り物と思えるようになった。

これを楽しみにするか、過去と比較して悲しむかは自分次第。ならば、できなくなった体の動きに焦点を当てるのではなく、自分がやりたいことに心を傾けて再出発する。新しい体とともに死ぬまで成長！人生二度なし。残りの人生、楽しまなきゃ！』

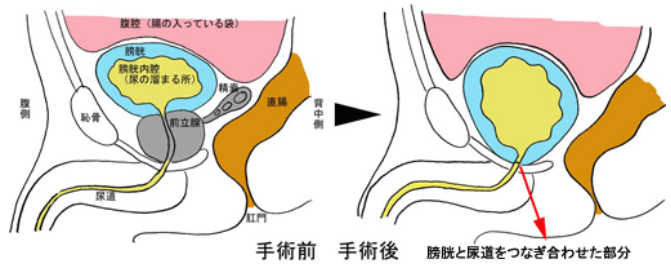
最後に、すべての人の人生に、通底することだと思うので、「おわりに」より抄出する。

『それでも悲しいことに、自殺という究極の選択をしてしまう人がいる。私も高校生の時から自殺を真剣に何度も試みただけに、その時の気持ちはわかる。でも、今は、生きていて本当によかったと思っている。あの時は「これしかない」と思い込んで悩んだことが、後にどれほど狭い視野で、小さな世界の中でしか考えていなかったのか、気づくことができたから。(中略)

あなたがいつ死ぬかは、神のみぞ知る。誰でもいつかは死ぬ。どうせ同じように死ぬんだったら、ジタバタせず、大いに笑って、楽しんで、やりたいことをやって、徹底的に生きてみないか？

弱気になった時に、宣言しよう。「生きて！ 生きて！ 上を向いて生きる！」

そして、人生の幕を閉じる時、大きな拍手で、お互いを送り出そう。それまで、いつまでも幸せに。お元気で。』



理事 井上 林太郎

## ● 在宅医のつぶやき 「がんを防ぐための5つの健康習慣」

猛暑の中、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。今回は「がん予防」についてお話しさせていただきます。

現在、日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるというデータがあります。今やがんは日本人にとって身近な病気でありその予防については多くの人々の関心を集めるテーマと思われます。5つの健康習慣を実践することでがんリスクは半減します。

「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気を付けて生活している人とそうでない人では、将来がんになる確率はどの位違うのでしょうか。国立がんセンターの調査ではこの5つの健康習慣を実践する人は、0または1つ実践する人に比べて、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという結果が示されました。

それでは5つの健康習慣をどう実践すればよいのかについてこれから説明させていただきます。

(以下、次回に続きます)

理事 田村 裕幸



## ● 編集後記

オリンピックが終わりました。開催を疑問視する声もありましたが、始まってみるとやはりテレビの前で力強く応援しましたよね。アスリートの皆さんは開催そのものの不安を抱えてギリギリまで不確定な状況の中で本当によく頑張ったと思います。先が読めない・見えないことへの精神的ストレスは計り知れないものがあります。それを乗り越えてのパフォーマンス、皆さんに金メダルを上げたい！

井上林太郎先生の記事にもありますが、池江選手の頑張り是我々凡人の想像を超えたものだと思います。白血病で15kgも体重が落ちたそうです。ほとんどの患者さんは歩くのがやっとの状態になり、通常の生活ができるまでのリハビリに相当な苦勞をされています。元の体力に戻れない方もあります。そんな中で、世界を目指すだけのリハビリ→トレーニングを行うというのは驚嘆に値します。心身ともに真に強いのではないのでしょうか。

今回は夏休みにちなんで自由研究の材料になりそうな記事もあります。私の大好きなヒマワリの観察、ぜひ挑戦してみてください。ワインは大人の自由研究ですね。しかし、最近耳にするようになったジョージアという国にも興味がわいてきます。

さてコロナは第5波です。もう驚かなくなってしまうかもしれません。「コロナ慣れ」「コロナ疲れ」多くの方が感じているのではないのでしょうか。でもワクチンが進んでいます。最後の波だと思って踏ん張ろう、って思うのは楽観的でしょうか？皆さんに直接お会いできる日も徐々に近づいていると信じています。(ま)

- 発行：NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま 事務局  
https://gan110.jimdofree.com/
- お問い合わせ：info@gan110.rgn.jp  
TEL & FAX：082-249-1033
- Copyright：NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま