

《笠井 信輔》氏

足し算で生きる～がんステージ 4 からの生還～

### ステージ 4 からの生還

私は 2019 年に悪性リンパ腫（血液がん）ステージ 4 と診断されました。医師から「ステージ 4 とは手遅れではなく、抗がん剤が合えば乗り越えられる」との励ましを受け、入院治療に踏み切りました。ステージ 4 を末期がんと同化してしまうことがあります、一般的に治療法が存在しないと言われる末期がんとは異なります。

また、その末期がんも状況が変わっています。ノーベル賞を受賞した本庶 佑（ほんじょ たすく）先生の開発した免疫治療薬「オプジーボ」により、数年前に末期がんと診断された友人は今も元気に働いています。このように、諦めないことが重要です。

私自身、強い抗がん剤治療を受け、副作用に苦しみましたが、がん細胞を消すことに成功しました。手術から 5 年、今でも 3 か月に一度経過観察を続けていますが、ステージ 4 から完全寛解し、奇跡の生還と報じられました。

### 励ましの言葉とその重み

入院中、励ましの言葉をたくさんいただき、大変力づけられました。今の社会では、「頑張って」と言うことを避ける傾向にありますが、東日本大震災の際、私自身も「もう十分頑張っている」という声に返す言葉を失った経験があります。「頑張れ」は、既に頑張りが尽きている人には重圧となる言葉で、余力のある人に対して使うべきで、血液がん病棟の看護師は、「頑張っていますね」「頑張りましたね」との声かけを心がけ、励ましや誉め言葉、共感によって寄り添っていると聞きました。

### 昭和患者の典型

昭和の時代は根性で耐えることが美德とされていましたが、令和の医療では患者が医師に正直に状態を伝えることが求められます。私は、副作用を抑えるため、制吐剤などの支持療法を処置して頂き、食事を通じて気持ちを前向きに保つことができました。古い考えにとらわれず、痛みを我慢せずに報告することで、より適切な治療を受けやすくなります。

### QOL とアピアランスケア

令和の医療では、治療生活や Q O L （クオリティオブライフ／生活の質）の向上が重要になっています。

例えば、がん患者の多くが日常生活を維持しながら治療を受けていますので、見た目を整える「アピアランスケア」が有効です。国立がん研究センターに新設されたアピアランスケアセンターには、多くの患者が見た目の悩みを抱えて訪れています。これは、がん自体を治すものではありませんが、見た目の悩みを抱えた患者に寄り添う重要な取り組みです。ただし、全国にこれらの施設が十分に行き渡っているわけではなく、今後の医療において普及が期待されています。

また、あまり知られていませんが、特定の補整具や医療用ウィッグ購入などの際に市区町村が補助を行っているので、この制度を活用するとよいでしょう。

## 人生会議

友人から聞いたのですが、高齢の母親の抗がん剤治療を続けるかで家族の意見が分かれているそうです。そうしたトラブルを避けるために、厚生労働省は「人生会議」を推奨しています。これは、元気なうちに終末期の希望を家族に伝えることを指し、医療方針の決定過程での指針となります。私の父も亡くなる前にエンディングノートを残し、延命治療を望まないことを明記していたため、家族はそれを基に納得して方針を決定することができました。自分の意思を事前に記すことで、家族が悩まずに済むような環境を作ることが重要です。

## 引き算の縁と足し算の縁

「引き算の縁と足し算の縁」という言葉が、私の精神的支柱です。

東日本大震災の時、たくさんの人が失った縁のことを引き算のように数えながら涙を流していました。そんな中で出会えた人たちは本当に大切な縁となりました。私自身もがんになり、当初はマイナス思考に陥っていましたが、南三陸の人たちからお見舞いを受け、逆に励まされました。

気づけば、がんになったから得られるものもたくさんありました。入院中には普段ゲームしない息子が、おばあちゃんに習って料理を作ってくれ、彼の優しさに気付くことができました。

がんになって嬉しいわけではありませんが、それでも多くの大切な縁が生まれました。「がんになったからこうなれた」という人生を歩んでいこうと思っています。がんになったことを喜ぶわけではありませんが、そこから学び、得るものも多いと感じています。これが足し算の縁です。

## 最後に

厚生労働省によると、2人に1人ががんになるとされていますが、詳しく見ると女性はそれくらいの割合で、男性は65%となります。つまり、3人寄れば2人ががんになる計算ですので、がんになることを『メジャーの仲間入り』と捉え、備えておくことが重要です。

いつか自分の順番が来ると考え、慌てることなくセカンドオピニオンや治療の初期段階で誤らないようにすることが大切なのです。治療中の方や経過観察をしている方には治療が良い方向に進むことを願い、これからがんになる可能性がある皆さんには、しっかりと備えていただきたいと思います。