

が、医療者としては治せる方、治せない方を一緒に診せていただくことになる。

あるとき、対談で文化庁長官を務めておられた河合隼雄先生が「医学は科学、そして、医療は物語」という趣旨のお話をされた。「山口先生、私がもし病気になる、治るのだったらしっかりとした科学的な、標準的な最高の医療を受けたい」と。「だけど、先生もがんの患者さんをどんな状況ですべて治せようというわけじゃないでしょう」と。したがって、「科学が、太刀打ちできなくなった患者さんに対しては、医師、看護師などの医療者の方々が、患者さんや御家族のつくる物語づくりをぜひ手伝ってあげてください」と言われた。要するに、これは科学ではだめなのだから、これ以上の治療は無理です、と突き放すのではなくて、やっぱり科学としてはだめだけれども、そして変な民間療法では決してなくて、真摯に向き合って最期の時を迎えるまでおつき合ってくださいという意見だと思われた。「中には、なぜ、私はこうなってしまったんだろう。これは神様のいたずらかというふうな話も出てくるけれども、それは、分りませんというふうなことではなくて、その疑問と一緒に考えてあげてください」とそういう言葉も吐かれた。

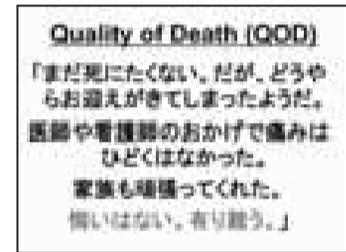
私もよく考えてみると、こういうことを日々やっているわけで、病院の 2 人部屋で、片方のベッドの方に閉じては必死になって完全に治す努力をしている。一方で、隣のベッドに休んでいる方は標準的な治療が尽きて、痛みを抑えながらできるだけ快適に過ごしていただく努力を続ける。心は千路に乱れるが、そのお相手をしながら、できるだけ心安らかにしていただく。同じ部屋の二つのベッドで、それぞれに対し科学的、物語的な医療を実践しているのは、医療の世界では日常茶飯事だ。それは実態なのだが、やはり医療には、そういう面があるということを実感に述べられた。

静岡がんセンターは三島の駅からタクシーで 20 分ほどのところにある。この病院で 1 年間に二千名のがん患者さんが治療している。この場合にはクオリティ・オブ・ライフ・オブ・ライフ、生活の質、命の質をできるだけ高める形で、同じ治るのであれば、できるだけ楽に、そして、後遺症がないようにする。これを実践するために



は、様々な治療の選択肢を用意する必要がある。例えば、前立腺がんであれば、何もせずに様子を見るというところから始まって、手術があり、放射線治療があり、陽子線治療があり、小線源治療があり、ホルモン療法があるといった具合に、患者さんの状況に応じて最も適した治療法、治せて、かつ楽な方法という選択肢をどれだけ持てるかというのが、このクオリティ・オブ・ライフにとっては大切だ。

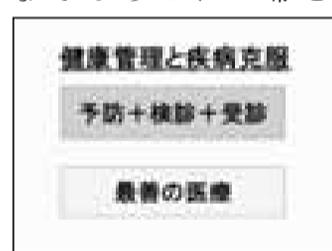
このクオリティ・オブ・デスというのは、なかなか奥が深い。これはこういうものだということが、なかなか言えない部分がある。現時点で自身は、患者さんないしは御家族が、こういう気持ちに最後の段階でなっていくとすれば、どうやらお迎えが来てしまったようだ。医師や看護師のおかげで痛みはひどくはなかった。家族も頑張ってくれた。悔いはない、ありがとう。「悔いはない」という言葉と「ありがとう」という言葉が出てきた。悔いはない、ありがとう、一番ポイントかなと思う。



何十年か、がん医療の現場にいて、何百人かの方を取らせていただいた中で、学んだことがある。以前は、最後の段階では、人間の弱さが出て、混乱するのではないかと思っていた。しかし、一時的にそういう状況があったとしても、最後の最後はしっかりと腹を決められて、落着かれるという方が大部分だった。人間の心は強いものだ。そういう方々をできるだけ支援し、「悔いはない。ありがとう」とおっしゃっていただけることが、私どもの望みだ。

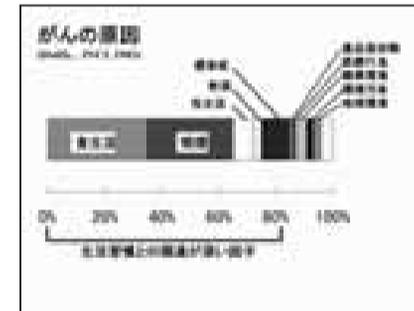
がんも、がん以外の疾病の場合も含めてだが、一般の方々が今の自分を考えて、「自分は今、健康だ。何も病気がない。」あるいは「病気は一応治療して、健康に暮らしている。」そのように思われた

ときは健康管理に努めていただきたい。これは「予防」と「検診」と「受診」の三位一体だ。この中のいずれかを実践しているから、ほかはやらなくていいという事は決してない。がんの場合は 3 分の 1、3 分の 1、3 分の 1 程度の重みづけで、どれを抜いても効果が非常に限定されてしまう。



がんの原因、これは複合的だが、ざっくり分けると 30% が食べ物、30% がたばこ、残りは、性生活会、飲酒、感染症、食品添加物、医療行為、職業環境、環境汚染、地球環境などが原因となる。

がんの原因のうち 80% 以上がその方の生活習慣との関連が深い。そこで、「がんの予防の基本は自分の生活習慣を変えること」ということが大切なメッセージになる。



がんは黒いので目に見えるが、目に見えない 200 種類以上の有害物質がたばこの煙の中に引き起こす。たばこはほかに、たばこの煙が当たりやすい喉頭がん、咽頭がん、食道がんなどの原因となる。がん以外では、心筋梗塞、脳卒中、肺気腫などもたばこによって引き起こされる病気である。

やめようと思ってもなかなかやめられなくなる。これらがたばこの本態だ。ヘビースモーカーを 10 名集めると、2 名が肺がんで若死にする。それから、1 名が煙が当たるのと周りのがんにかかる。一般の方は、「たばこの害はがん」と思っているが、我々医師にとっては、心筋梗塞、脳卒中もタバコによって起きやすくなる。たばこは、長期的には動脈硬化を早め、かつ、たばこの成分によって喫煙時に動脈が一時的に狭くなる、この時に動脈が詰まって心筋梗塞や脳卒中が起きる。こういうたばこの効果のために、ヘビースモーカーの残りの 2 名は心筋梗塞、脳卒中で若死にしてしまう。たばこをやめると、その日からこの心筋梗塞、脳卒中のリスクは減る。だから、何十年吸っていても、今、やめてくださいという理由は、それだ。

そんなふうにはヘビースモーカー 10 名を集めると、6 名は、たばこによる健康被害を受ける。問題は残りの 4 名で健康被害が余り出ない。だからたばこに強い体質は多分あるだろうと思う。遺伝学的に今、検討されているが、現時点では、あなたはたばこに強くて、あなたはたばこに弱いという事は言えないので、今は、総ての人にたばこをやめただかばねばならない。

がん、心筋梗塞、脳卒中の予防には身近な生活習慣の改善が大切だ。たばこはやめていただく。アルコールは控えるに、日本酒で言えば、1 日 0.5 合から 1 合、ビールで言えば、中びん 1 本、それからワインで言えば、普通のカップに 2 杯位、これが毎日飲んでそう大きな健康被害が出ないと言われている。塩分、脂肪を控えるの日本食で変わる。伝統的な日本食はがんを含めたすべての病気の素晴らしい予防食だ。ただし、塩分が多いことが日本食の欠点なので注意すること、最近、日本の食生活が西洋風になり脂肪をとりすぎる傾向があるので、脂肪を避けることが大切だ。

喫煙による健康被害

ヘビースモーカー 10 名
● 2 名 肺がん
● 1 名 他のがん
● 2 名 心筋梗塞、脳卒中
● 1 名 肺気腫
● 4 名 健康被害なし

子どもの頃、大きく感じた両親を
これからは私がサポートしていこうと思う。
私たちは、おもいやりを応援します。

医療機器販売・介護用品販売レンタル
西村医療器株式会社
www.nishimura-i.co.jp

メディカル 事業部
◆ 医療機器販売 ◆ 介護機器販売
☎ 054-348-8640

リラックス 事業部
◆ 介護用品レンタル ◆ 介護用品販売
☎ 054-346-8855

カインド 事業部
◆ 補聴器販売
☎ 054-349-4141