

# 人はがんとどう向き合うか？

国立がんセンター名誉総長  
公益財団法人日本対がん協会会長

## 垣添忠生さん

1981年以降、日本人の死因トップとなり、いまや国民の2人に1人が一生のうち発症するとされる「がん」。自分や身近な人のがんがわかったとき、どのように受け止め、どう対応したらいいのだろうか。長年がんの研究と診療に携わるなかで、自らもがんを経験、そして40年連れ添った妻をがんで亡くした垣添忠生氏が、この病との向き合い方を説く。

### がんとはどういう病気が

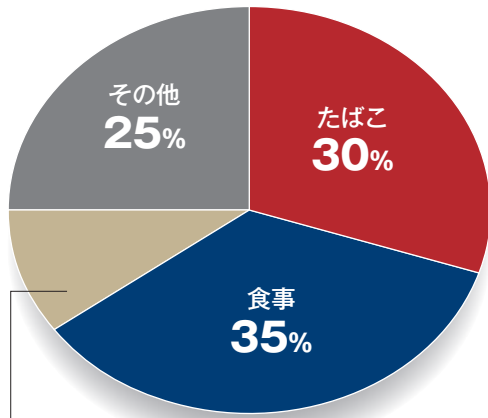
本日は、「人はがんとどう向き合うか？」というお話をしたいと思います。まず、がんは、どういう病気かということ。それからがんと向き合う人間は多様であるということ。

そして私の妻は、いまから11年前にがんで亡くなりました。そのあとの私の苦悩と再生の話をしたいと思います。

いま2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなるという時代です。ですから、がんという病気は、どなたにとっても無縁ではないといえるでしょう。

がんという病気を単純に説明すると、遺伝子の異常によって発生する細胞の病気であるということです。なぜ遺伝子に異常が発生するかというと、単一の原因としては、たばこがほぼ30%を占める。したがって禁煙が極めて重要です。それから食事が35%。ウイルスや細菌による感染症が10%。これらを合計すると75%





感染症・ウイルス・細菌  
10%

Doll & Peto 1981

ですから、がんの7割以上は、私どもの生活習慣や生活環境が原因ということになります。その他25%の中には、それぞれ少しずつですが、紫外線、X線、薬、ホルモン、遺伝などがありません(スライド①)。

よく「うちは、がん家系だ」と言われる方がいらっしゃいますが、それはがんという病気が多いから、一家の中に何人もそういう方がおられるだけです。本当に遺伝が関係するがんは全体の5%しかありません。

がんという病気の特徴は、複雑な過程を経て、長い時間をかけて発生することです。ある日突然、正常細胞ががん細胞に変わるのではなく、1段、2段、3段、4段と段階的に遺伝子異常がたまっていく。という

ことは、がんの発生には私どもの生活習慣、生活環境が関連していますから、たばこを吸わないとか、食事に気をつけて運動するとか、いろいろな注意をすることによって、がんの3割から4割ぐらいは、かなり遠ざけることができます。

それからがんの発生、進展には長い時間がかかります。したがって、がんは慢性の病気です。つまり心筋梗塞や脳卒中のように1分1秒を争う病気とは、まったく性質を異にします。ですから万が一、みなさま方やご家族ががんの疑いがあると言われたら、場合によっては1カ月ぐらいかけて情報収集をして、今後の方針を決めるだけの時間的な余裕があるわけです。がんとは、そういう病

### 人はがんに対して多様である

次に、人が多様で複雑な存在であるということをお伝えするために、2人の患者さんのお話をしましょう。

1人はわずかな聴力異常に気づいた患者さん。この方はいつも会社で電話をとるとき、いつも左耳に受話器を当てていた。それがある日、ふと気がつくくと右耳に受話器を当てている。それだけで左耳の聴力が落ちたかもしれないと気づいて、病院を受診された。聴神経腫瘍という脳腫瘍の一種でしたが、非常に早期だったので、さっと治してすぐに社会復帰されました。

片や、32歳の東京在住の男性でしたが、この方は精巣、睾丸がだんだん大きくなってきた。でも場所が場所だから恥ずかしいし、もしかすると悪い病気じゃないかという恐怖で、なかなか病院に行く決心がつかなかった。4カ月ぐらいためらっているうちに、左の鎖骨の上のリンパ節と、腎臓の間の後腹膜腔のリンパ節に転移が起きて巨大な腫瘍ができ、左を向くことも仰向けに寝ることもできなくなってしまう。そこでようやく受診されたのですが、もし、これが1970年代半ば以前だったら、

あと3カ月か4カ月で亡くなっていたと思います。

ところが1970年代の半ばぐらいから、シスプラチンという抗がん剤が使えるようになりました。シスプラチンは精巣腫瘍に対して特効薬のようによく効きます。この方はシスプラチンを中心に他の抗がん剤を組み合わせることで、手術もしたところ、非常によくなっています。

もちろん最初の聴力異常の患者さんと、この患者さんとは病気の性質や容態はまったく違いますが、自分の体の異常に対してどう対処するかという意味では、天と地ほどの差があるのではないかと。そういう意味で、私はこのお2人が特に強く印象に残っています。

### 私の場合、妻の場合

その一方、脳転移、肝転移、骨転移、副腎転移と聞いても顔色一つ変えずに淡々と化学療法を受けた人もいます。それが私の妻です。

その前に、実は私自身、がんを経験しました。初期の腎臓がんが見つかったのが、ある年の4月の2日。当時はものすごく働いていたので、一番スケジュール調整が少なくて済む4月の20日に手術を受けました。午前中は働いて、お昼に入院し、午

かきぞえ ただお 1941年大阪生まれ。67年東京大学医学部卒業。病院勤務などの後、75年国立がんセンター病院泌尿器科に勤務。病院長、中央病院長、総長を歴任し、2007年4月同センターを退職後、現職に就任。主著に『患者さんと家族のためのがんの最新医療』(岩波書店)、『妻を看取る日』(新潮社)など。

## スライド② メッセージ

- がんも多彩なら、人も多様である。  
この組合せの無際限ともいべき多様性を頭に置いて、日々患者さん・家族と向き合おう。
- 40年来の人生の伴侶を喪うことは、覚悟をはるかに凌駕する悲しみを伴う。  
患者さんはもちろん、その残された家族にも眼を配ろう。
- 人間一人ひとりには弱くて儚い存在だが、また巨大な存在でもある。どんな状況に置かれても、人は希望があれば生きられる。そして大きな達成をする。

後、全身麻酔で私の部下に手術をしてもらったわけです。それで翌日から点滴台をぶら下げて病棟の中をどろんどろん歩いて1週間後退院し、それから1週間後にジュネーブで開かれたWHOの会議に出張しました。

よく、「がんが見つかるのが怖いから検診を受けない」という方がいるのですが、早期発見された場合は、2週間後に海外出張もできるという例です。

さて、私の妻は若いころから膠原病の一種のSLE（全身性エリテマ

トーデス）という難病を持っていました。なかなか厄介な病気ですが、何とかぎりぎり普通の生活ができた。だから私は若いころから家事の半分以上を手伝っていて、掃除でも洗濯でも買いつくものでもゴミ出しでも何でもできます。妻が亡くなったあとは本当にづらい思いをしましたけれども、家事の苦労はありませんでした。妻はまず肺の端っこに腺がんが見つかり、それを手術して取り除きました。それから声が枯れてきたことで見つかった甲状腺がんがあつて、甲状腺を半分切る手術をしました。つまり肺の腺がんと甲状腺がんを手術で治したのですが、どちらもたまたまに肺に転移することがあるので、ときどき肺の検査をしていました。するとあるとき肺の右の下葉という部分にわずか4ミリの異常な影が見つかった。半年後に6ミリぐらいに大きくなっていて、これはがんの間違いないということになりました。

### がんも患者も家族もさまざま

外科医と放射線治療医の同席のもと、治療方針に関して議論してもらいましたが、右の下葉という肺全体の中で一番大切な部分にがんができているので、手術をすると、そこを全部切除することになる。そうなる



な生活になるかもしれない。そこで手術はやめて陽子線治療を受けたところ、きれいに治ったのですが、そのわずか半年後に、右の肺門部にリンパ節転移が1つ出てきました。それで抗がん剤と放射線治療をしました。妻はずいぶん強い副作用に苦しんだはずですが、まったく泣き言を言いませんでした。しかしあとから聞くと、病院内での私の立場を慮って我慢していたそうです。しかしがんは肺転移、肝転移、副腎転移と全身化していた。それが秋ごろのことで、12月に入ると妻は寝たきりになり、「家で死にたい」と

くりかえし訴えるようになりました。そこで家で看病できる環境を整えて、介護士に協力してもらい、苦労して家に連れて帰りました。でもおかげで妻は好物のアラ鍋も食べることができたし、私も最期の瞬間までそばにいて意思の疎通ができて、本当によかったと思っています。

しかしそれからの私は酒浸りに近い状態で、よくぞアル中にならなかったものだと思います。少しずつ悲しみを癒やすために行動を起こしはじめ、まったくやめたことのないことに挑戦しようと思いを始めたり、登山をしたり、あるいは妻を看取った経験を本に書いたりして、1年がかりで何とか最悪の状態から脱出できました。丸11年たつたいまは、悲しみを抱いたまま生きる術を身につけ始めたところです。

お話ししましたように、がんという病気は実にさまざまです。治療法もいろいろあれば、患者も、そしてまた患者の家族も実に多様性がある。私はその多様性を知っていたら、同時に、がん検診の受診率を上げること、がんのサバイバー支援、在宅で死にたいという人の支援、それから遺族の悲しみを癒やすためのグリーフケアなどに取り組んでいきたいと思っています（スライド②）。

ご清聴ありがとうございます。

多彩な講師、幅広い講演テーマで、  
経営力強化のお手伝いをします



がん治療と予防の第一線で活躍されてきた垣添講師のお話は大変意義深く、人と社会ががんとう向き合うかについて多くの気づきをいただきました。今後も幅広い分野から講師を招聘し経営トップセミナーを開催してまいります。ぜひご参加ください。

ビジネスサポート部長 大村智之