

Messenger

53

Vol.

メッセージ

あのときがあつて、今がある。
そして、未来がある。



自分の体は自分で治す

乳がん、白血病ステージIVからホノルルマラソンへの軌跡

ステージIVから完全回復の軌跡

高原 和也
たかはら かずや

31歳で悪性度の高い「成人T細胞白血病」を発症。骨髄移植後、再発、再々発、骨転移し末期となり、余命は「早ければ2~3週間かもしれない」との宣告を受ける。そこから、ある人にかけられた言葉でスイッチが入り、V字回復、現在発症より11年経過。その回復の力が何だったこととは?

■優しいメッセージ

今から約19年前（当時22歳）の1999年5月12日、大学の授業の合間に時間を持て余していた私は、とくにあてもなく、構内を散歩していました。そのとき、献血バスが停まっているのがふと目に止まり、「ちょっととした健康診断にもなるし、人生初の献血をしてみよう！」と軽い気持ちで献血することにしました。

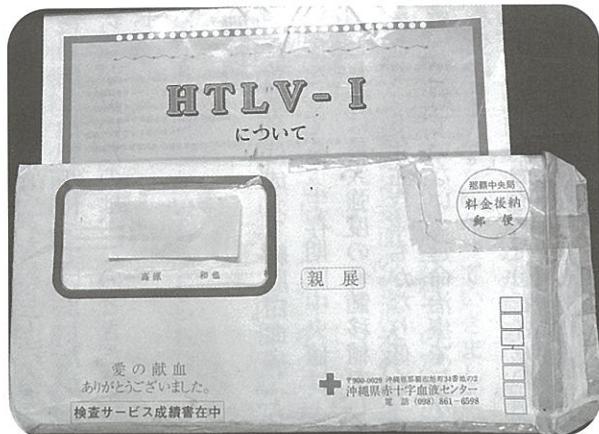
献血から2か月ほど経ったある日、日本赤十字社から1通の封筒がポストに届いていました。血液検査の結果は良好でしたが、それとは別に「HTLV-1（ヒトT細胞白血病ウイルス）とは」というパンフレットも同封されました。その資料から、「HTLV-1という母乳感染するウイルスが原因で、成人T細胞白血病（ATL）を発症することがある。九州沖縄の方にそのウイルスのキャリアが多い」ということを初めて知りました。私は沖縄在住です。

しかし、それから約10年後に白血病を発症。初めて家族にそのことを伝えました。その後、移植の適否を確認するための検査で、家族の誰もキャリアではないことが判明。私がウイルス感染したのは、出生時の病院での「もらい乳」による



ものだろーと推測されました。生まれてくる前に自分で選んだ運命としか言いようがない気がしています。

就職。結婚し、26歳で双子の娘に恵まれ、27歳でマイホームを購入。仕事に対しても大きな不満はなく、周りの先輩にも恵まれ、世間一般にいう順風満帆で恵まれた生活を送っているものだと思っていました。



発症



症状が出始めていた頃

そんな石垣島での生活にも慣れ、1年が経とうとしていた2007年2月末頃から体調のすぐれない日が続くようになりました。朝、元気に仕事に出かけ、夕方になると微熱が出て体がだるくなるという日々。最初は風邪かなという程度だったのですが、風邪薬を飲んでも変わらず、翌朝起きると布団までびっしり濡れんどの寝汗をかくという日が多くなつていきました。

家族4人で引っ越すことになり、私は石垣島の県立病院に勤務することになりました。石垣島は、沖縄本島以上に自然豊かで居心地良く、仕事は多少忙しくもありましたが、休日は同僚と野球やテニスをしたり、家族でピクニック、釣り、潮干狩り、クワガタ採りなどをしていました。石垣島ならではの生活を楽しんでいました。

まずは、自分が勤務していた病院で受診。そこではATLと同じような症状の「亜急性壊死性リンパ節炎（自然治癒する病気）」の可能性が高いとのことで、1ヶ月間経過観察することになりました。とてもホッとしましたのを覚えています。

その後、小さくなつていくはずのリンパの腫れは日増しに大きくなり、初診から2週間経つた4月上旬には、首回りが1.5倍ほどに太くなり、食後には腹痛も出始めしていました。やっぱりこれはおかしいと、次回検診予定日を待たず、再度、受診してエコー検査などを受けました。

その結果、お腹の中にも腫瘍らしき物があるといふことで、大至急、沖縄本島の総合病院で検査を受けるよう紹介状を持たされました。幼稚園の入園式を終り、たばかりの娘たちを石垣島に残し、私は一人飛行機に乗り、沖縄本島の病院へ検査を受けにいきました。

本島の病院ではCTなどの細かな検査を受け、付き添つてくれた両親を待合室に残し、その日のうちに私一人で検査結果を聞くことになりました。

「悪性リンパ腫か白血病（ATL）の可能性が高い。いずれにしてもすでにステージIVであり、早急に抗がん剤治療をする必要がある」

医師から淡々と伝えられました。結果を聞いている間は、まだ実感がなく、感情が動くこともなく、全く涙は出ませんでした。しかし、診察室を出て両親の待合室へ向かう途中、「ぼくは死んでしまうかもしない」「まだ小さな娘たちの成長を見ることもできない」という言葉が頭をよぎりました。

そんな状態が1か月ほど続くと、今度は首のリンパ節が腫れ出しました。さすがにこれは何かおかしいとネットで情報収集してみると、悪性リンパ腫や白

のかもしれない」「娘たちにはぼくが味わつたことのない悲しみを味あわせてしまったんだ」と思うと涙が止まなくなり、両親の目の前をそのまま通り過ぎていきました。私はトイレに入り、声を殺して一人で泣きました。その後過酷な治療が待っていましたが、病気を発症してから私が泣いたのは、このときだけだったよう思います。

■骨髄移植

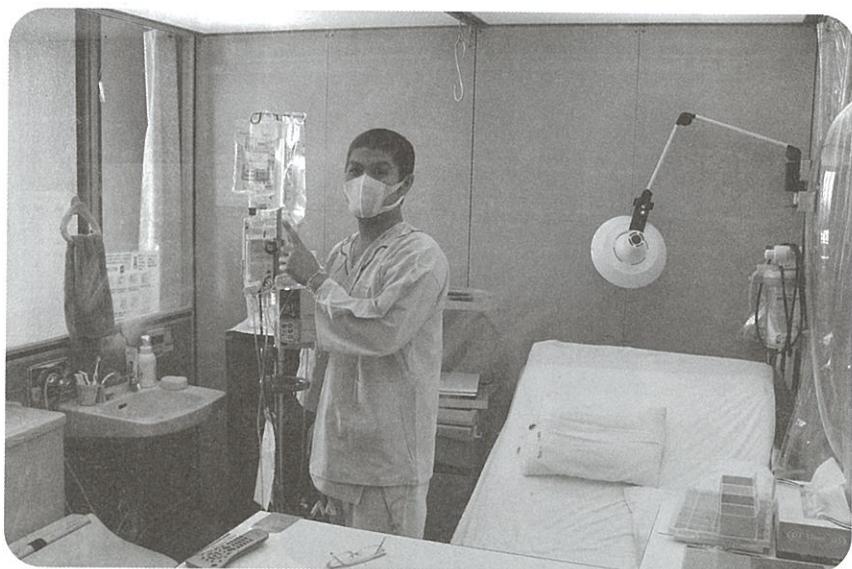
確定した診断名は成人T細胞白血病（ATL）。「抗がん剤治療をしても、生存期間中央値は1年以内である。治療としては最大強度の骨髄移植をしても完治することはなく、5年生存率もかなり低く、標準的治療方法も確立されていない。延命治療でしかない」という説明を受けました。

主治医に「先生が治療した患者さんの中に、移植をして元気になつた方はいますか？」と聞いても、「数年は元気に過ごすことができた患者さんがいるというのを聞いたことがある」という程度。「治る」という言葉は、最後まで主治医の口からは聞くことはできませんでした。

すぐに抗がん剤治療開始。治る見込みのない病気になつた自分が悔しくて、誰にも会いたくなくて、母親に対しても病気の原因を押しつけていました。無菌室で弱っているときでさえ布団をかぶり、会話を拒絶し、顔を見せようともしませんでした。

病気の中にいる間は「被害者意識」全開。推測ですが、「もらい乳」に感染させられ、感染したとしてもわずかな確率なのに発症。そんな治る見込みのない病気らせられた自分を哀れに思つていました。

抗がん剤治療により寛解に至りますが、当初の治療方針通り、延命のための骨髄移植の適合者を探すことになります。骨髄移植が延命治療という、なんともハ



移植直前の無菌室にて

いよいよ骨髄移植当日。同じ日、関東の病院でドナーさんが私のために造血幹細胞を採取してくれています。ドナーさんは関東在住の私より少し年下のO型の男性ということです（特定できない仕組みになっています）。朝早く主治医が沖縄から飛行機に乗り、造血幹細胞を受け取るために関東の病院へと向かってくれました。夕方、主治医と共に到着した造血幹細胞は、新しい血液を造り出すため、ゆっくり、ゆっくりと数時間かけて、私の体に入つてくれました。見ず知らずの私のために時間を使ってくれて、痛い思いもしてくれたドナーさんへは、感謝の気持ちでいっぱいでした。

無事移植が終わっても、今度は新しい造血幹細胞が体に生着し、血液を造り出してくれるかという大きな山が待つていました。そして2週間ほど経過した頃、骨髄移植前の大量抗がん剤治療でゼロになつていた白血球の数値も徐々に上がり始め、血液型がAからOに変わり、生着が確認されました。免疫力は生まれたての赤ちゃんに戻つたのです。

■そして再発

移植後は、帯状疱疹を発症したりもしましたが、順調に体力は回復していました。しかしその間も、再発という不安、恐怖はずつと持ち続けていました。「今はどうにか元気だけど、近いうちに再発するのだろう」と。

元気になつた喜びよりも、不安や怖れの日々を過ごしていく、過去の情報や世の中の常識とされている情報しか知らない私たちは、自分の病気は再発するもの

だと思い込んでいました。そして、骨髄移植から1年も経たず、常識通り、予定通り、想い通りに再発しました。

再発は右脇一箇所だけでしたので、放射線治療でとりあえず寛解状態に。そのときは、休職から約2年が経とうとしていたので、いずれ死ぬのは間違いないし、治つていなくて仕事をクビになる前に職場復帰し、少しでも長く家族を養おうと焦っていました。

結局、体力も戻らない中、再発時から約4か月後には職場復帰。「自分は病気にさせられ、もうすぐ死んでしまう病人だ」という被害者意識のままです。自分の体を大切にすることも、自分の想いに向き合うこともなく、人生における大切なことの優先順位は何も変わつていませんでした。

■余命宣告

職場復帰から3か月ほど経った、ある月曜日の朝、休日に動き過ぎたのかなという程度の痛みを右膝の横あたりに感じました。なかなか痛みは治まらず、日に日に足を引きずるようになつていきました。

そして、予定されていた整形外科での定期の受診日（2009年6月）、その初対面の整形外科医はあっさりと私に言いました。

「病的骨折です。再発でしょうね。そのうち神経までやられて歩けなくなるでしょう。内科で診てもらつて下さいね」

思いやりも、気づかいも感じられない、再々発の告知でした。

そななある日の受診日。

結局、骨転移での再々発という形でまた休職することになりましたが、正直、今後はもう職場復帰するとはないだろうと思いました。

最初は右足腓骨が少し痛む程度でしたが、だんだん痛みが強くなり、家の中でもキヤスター付きの椅子



再々発（腓骨骨折）での入院

時から、どんな治療をしても「治ることはない」「そのうち死ぬ」という情報しかなかったので、このときは開き直つた部分もあつたように思います。

もう家に帰れなくなると言われましたが、いい意味で主治医の予想を裏切り、なかなか悪化せず、なぜか悪いながらも状態が安定し、退院することになりました。退院できることは嬉しかったのですが、退院説明時に家族を呼ぶように言われ、ついにドラマや映画などで観たことのある「余命宣告」を受けることになりました。

「早ければ2～3週間かもしれない。会いたい人に今のうちに会いに行つてきてください」

「病院でできる治療としては、もう効果は期待できない。やるとしても抗がん剤治療しか残されていないが、いずれにしても悪化していきます。もう家に帰ることはできないでしょう」

主治医にその治療を受けてみるということを伝えたところ、「それよりは旅行にでも行つたほうがいいんじゃないですか」と言わされました。が、高額な免疫療法は、実際に効果があり、手で触れられる体の表面近くにあつた数か所の腫瘍が小さくなりました。

いたいと思い、すぐに連絡してお会いすることができました。

私が紹介していただいたTさんは、以前に事故が原因で脳に障害が残り、目が見えなくなり、次第に体も動かせなくなり、寝たきりなったそうです。そんな状態で、あるとき救急で病院に運ばれ、心臓も止まつて一度あの世を見て、再び戻つてくると健康体になつていたという方でした（受け入れにくい方はスルーして下さい）。

2010年4月29日、Tさんと初対面のときに、自分は悪性度の高い白血病であること、余命宣告も受けていることなど、これまでの治療の経緯などを話しました。

そんな話を聞いて、見るからに、あきらかに、もうすぐ死にそうな私に対して、当然に返つてくる言葉として「これまでがんばったね」「大変だったね」などの慰めの言葉しか私の常識にはありませんでした。

生まれてすぐ他人の母乳を飲まされ、おそらくそのことでウイルスに感染して白血病を発症したこんな被害者としか言いようがない私に、骨髄移植というとても辛い治療を受けて体がボロボロになつても治らなかつたとしてもかわいそうな私に、Tさんはなんとこう言つたのです！

「死にたかったら、死んだいいさ！」

衝撃的でした。娘たちの前で言われました。

（なんてことを言うのだろう、この人は！死にたかったら？ん？自分で死のうとしているのか？）

（そうなのか…：：そうなのかもしれない。自分で選んで純粹で素直な娘たちに感じさせてしまつっていました）

なぜかすぐに気づいたのです。さらに娘たちにこんな恥ずかしい生き様は見せられないと思いました。

「もう『被害者』を演じ続けるのはやめよう。生きていくだ

ヨナラして、神頼みすることもやめました。「あつ、もう大丈夫だ」となんとなく思えたのです。このとき治癒のスイッチが入つたのだと思います。



2009年、骨髄移植から2年後のクリスマス

■ターニング・ポイント

高額な免疫療法も、効果はあつたものの根治には至らず、新たな腫瘍も出現し、ついに万策尽きたという状況になつてしましました。体に痛みもありましたが、入院することなく、死を待ちながら毎日を家の中で過ごしていました。

そんなある日、家族が近所の方と立ち話で私の話になり、「なかなか治療がうまくいかない」といった内容を伝えたところ、沖縄では割りと身近な存在のユタ（靈能者）と言われるような方を紹介してもらいました。

病気発症当時にもユタを紹介されて、いろいろなところに神頼みしたり、先祖供養が足りないからとお墓参りやウガンジユ（拝所）にも行つたりしたのですが、

それとはまた違う感じということだったので、是非会

ある日、当時小学校2年生だった双子の娘に対して、一緒にお風呂に入りながら「パパはもうすぐ死んでしまうからね」ということを伝えたことがありました。病気で治療中ということを隠す必要はないと思いますが、自分が死んでしまうという不安や怖れまで、まだ純粹で素直な娘たちに感じさせてしまつっていました。

そんなある日、二女の胸が張つていてることに家族が気づいて、小児科を受診することになりました。最初、小児科では「思春期早発症」（思春期が早く始まつてしまふ症状）という診断でしたが、血液検査の結果、大学病院の婦人科で検査を受けることになりました。

検査の結果、卵巣腫瘍があり手術する必要があるということで、2週間後に再度受診することになりました。パパっ子の娘は素直に私の想いを受け取って、私と同化してしまつていたのだと思思います。心と体の繋がりや、想いの力、言葉の持つ力などを知り、学び始め

ていた私は、二女に対して「パパと同じになる必要はないんだよ」「ごめんね」ということを伝え続けました。それですぐに治るとは思つていませんでしたが、なんと2週間後の受診日までの間に症状は収まり、再検査した結果、娘の卵巣腫瘍はきれいになくなりました。医師は「こんなこと（短期間で腫瘍がなくなること）もあるのですね。勉強になりました」と言わわれていました。

この出来事からも、心と体の繋がり、自然治癒力など、私にとって必要な多くのことを小さな娘に教えてもらいました。

■ 自然退縮

私の体には数か所に腫瘍があり、特に右腕に5センチ以上の大きさで盛り上がった腫瘍がありました。しかし、全く興味もなかった精神世界というものを知り、心は大きく変わり、死の恐怖、そして「死なないために生きている」という状態からは抜け出すことができました。ある意味、世の中にあふれる怪しい新興宗教と紙一重だったかもしれません、違いは「依存していないか」「すがつていないか」「助けてもらおうとしていないか」ではないかと思います。

体と心をリセットするのに断食がいいという情報を耳にし、2010年11月11日、奈良県にある断食道場で本断食（水のみ）を経験してみることにしました。断食で病気を治そうということではなく、なんとなく経験してみたいという軽い気持ちでした。

断食が始まると、静かな環境で約2週間、ほとんど誰とも話さず、テレビを観ることもありません。私はただ、病気を受け入れ、辛い治療にも文句も言わずに耐え、人生のパートナーとして付き合ってくれている体たちに「ありがとうございます」と感謝の想いを伝え続けました。

この出来事からも、心と体の繋がり、自然治癒力など、私にとって必要な多くのことを小さな娘に教えてもらいました。

量に比例して、なんど右腕にあつた大きな腫瘍がみるみるしぶんでいったのです。右腕と鼻は繋がっているのか鼻は繋がっているのかといったのです。右腕と鼻は繋がっているのか」というくらいでした。

「体つてすごい！」と感動しました。

そして、約2週間の断食合宿を終えると、生検した傷跡は少し

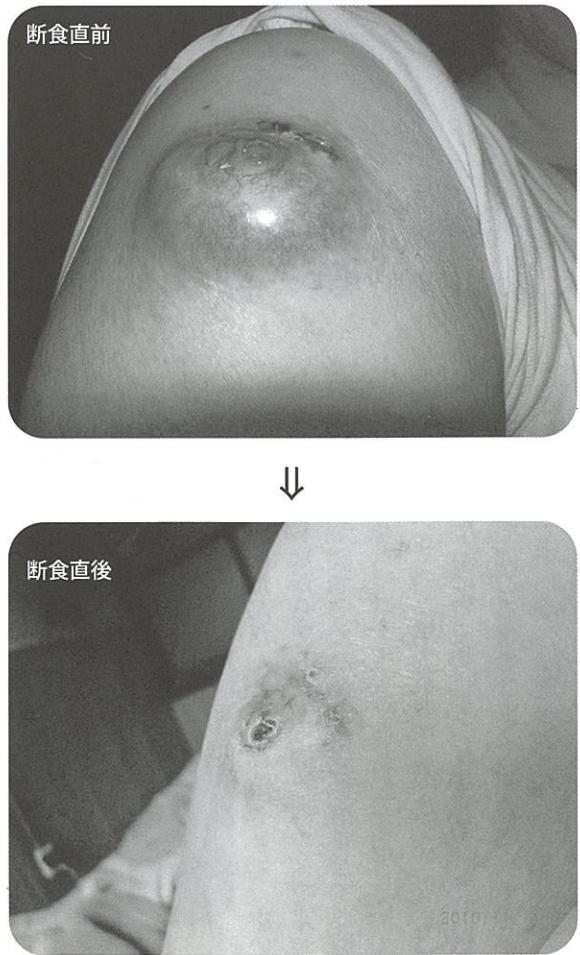
残つっていましたが、右腕に大きく盛り上がった腫瘍がなくなつてしましました。スッキリとした右腕を大きく振つて沖縄へと帰つたのです。

この目に見えた変化があつたおかげで、がんは治るもの、治せるものだと、大きな意識の変換が私の中に起きました。

断食出発前の沖縄ですでに風邪症状は始まつていましたし、断食で腫瘍が消えたということではなく、断食はあくまでも自然退縮を加速させてくれたものだと考えています。ちなみに、経口抗がん剤は断食の10か月前、ステロイドも含め他の薬は7か月前より使っていませんでした。

2011年1月14日、断食から帰つてきて初めての受診日。余命宣告をした主治医は私の右腕をまじまじと見つめています。

私の場合は「被害者」をやめて、心と体の繋がりや、想いの力、言葉の持つ力を学ぶ中で、より自分



↓

らしくいられるようになるまでの間、がんは現れ続けました。がんが存在することしか伝えられなかつたこと、知り得なかつたこと、その経験の中からいろいろな感情を十分に味わつて、がんの存在する必要がなくなつたのが断食の時期だつたのだと思ひます。

そして、すべて自分の前に起る出来事や存在は必然であり、自分にとつて必要な出来事しか起り得ないと思っています。自分にとつて不都合な出来事から逃げることもありますが、その出来事の中から湧き出てくる感情を無視すると、逃げた次の場所で同じような感情を味わうための出来事が起るのではないかと思っています。何も特別なことをしなくてもいいし、今いる場所で、日々起る出来事の中から湧き出てくる想いや感情を見続けることが大切なではないかと思っています。

病気が治つたのは、決して、私が善い人になつたわけでもなく、感謝し続けられるようになつたわけでもありません。ただ「被害者」をやめて、以前よりは自分で責任を持てるようになり、自分を大切にできるようになります。自分らしくなれただけなのではないかと思います。

■がんサバイバー ホノルルマラソン
病気発症から4年経つた2011年5月、体も心も元気になり、職場復帰することができました。復帰後は、私の経験したことを伝えることで、がんなどの病気と向き合っている方の希望となればという想いからブログを書き続けていました。

ムリーダーの杉浦貴之さんのブログなども読み、とて

も共感し、骨髄移植から10年、職場復帰から6年となる、2017年12月10日のホノルルマラソンにチャレンジすることを決意しました。

病気が治つたとはいえ、フルマラソンなんて走れるものじやないと思つていました。そのこと自体、過去の病気を言い訳に自分自身を制限し続け、病気の自分を持ち続けていた思考です。その想いも手放す時期など感じたのです。そして、ホノルルマラソンを走ることで、余命宣告を受けても、絶望的な状態でも希望を持ち続け、どんな状態からでも元気になれるこどを伝えたいし、そのことを自分自身も実感したいと思いました。

ホノルルマラソンに向けて走り始めた日、かつて右足腓骨に腫瘍ができ病的骨折したにも関わらず、また



2017年9月末、チームメッセンジャー伊勢合宿にて

こうして走ることができている自分の脚が愛おしくて、「ありがとう」と伝えながら、泣きそうになりながら走りました。徐々に走れる距離も伸びて、細くなつて行った脚にも少しづつ筋肉が付き始め、1ヶ月の本番が近づくにつれ、ワクワクドキドキも増していました。

制限時間もなく、プレッシャーもなかつたので、「完走はできる」という根拠のない自信も持ち始めていました。何よりも、チームメッセンジャーの仲間と一緒に走れることが心強く、初海外旅行の私でもほとんど不安はありませんでした。

そして、いよいよホノルルマラソン当日、早朝5時、まだ真っ暗の中スタートしました。盛り上がる会場の雰囲気を味わい、楽しみながら走り出し、体も軽く感じられ、調子良く走っていました。

次第に明るくなり始め、約10km地点のダイヤモンドヘッドが見えてきたときに「よくここまでがんばつてきたね」と、こみ上げてくるものがありました。泣きそうになり、呼吸が苦しくなつて「やばい」とちよつと冷静になり、自分に、体に「ありがとう」を伝え、呼吸を整えました。

途中、チームメッセンジャーの仲間とすれ違うときには、励まし合いながら力をもらつていきました。

最後の約10kmはだんだんと疲れも出てきて、歩いたり、走つたりしながらでしたが、同じペースで走つていた仲間を見つけて、また、力が湧き出てきて5時間55分というタイムでゴールすることができました。自分が予想していた以上に心地良く走れて、「ここまで元気になつたんだな」ということを実感できました。同時に「一人ではここまで来られなかつた」と、たくさんの方の支えてくれたことを思い、感謝の気持ち

肢を提供するというところまでなのではないかと感じています。

手術、抗がん剤治療、放射線治療などの現代医療で治る人、食事療法、温熱療法、サプリメントだけで治る人、またそれらを組み合わせ独自の方法で治る人など様々ですが、同じ病気でも絶対的な治療方法はなく、すべての治療はあくまでも病気が治るまでの間、あるいは、すべての人に備わっている自然治癒力のスイッチを入れるまでの間、私たちをサポートしてくれるものなのではないかと感じています。



フルマラソンは今後も続けるかどうかはわかりませんが、仲間と楽しみながらできる範囲でやつていけたらいいなと思っています。

2011年4月、職場復帰の際に提出する診断書をもらつたために病院を受診したのを最後に、それ以降は毎年、職場検診で健康状態を確認する程度です。ありがたいことにコレスステロールがわずかに高いくらいで、体調は良好です。

自分が病気を治してきた道のりにおいて、「これをしたから治つた」という方法を特定することはできません。また、私が受けたどの治療も、「絶対」「必ず」という治疗方法ではなく、おススメすることはできません。なぜなら、自分以外の人の選択に私が責任を持つことができないからです。また、人それぞれに自分自身に向き合うのに適した治療方法は異なつていて、病院も含め他人ができるることは、治療方法という選択

■ 答えは自分の中に

2011年4月、職場復帰の際に提出する診断書を

なぜ病気をしたのか、その理由は見つけにくいもので、分からぬものなのかも知れません。私自身もこれが原因で病気になつたということを特定することはできません。悪いことをしたから、悪人だから病気になつたわけでもなし、善人になれば病気が治るわけでもないような気がします。また、生活習慣が悪かつたとか、タバコを吸つていたからとか、お酒を飲みすぎたからとか、その理由のもつともつと前に原因はあつて、なぜタバコを吸いたかったのか、お酒を飲みすぎたのか、そこに意識を向けてみたほうがいいのではないかと思います。

ただ、病気になつたからこそ味わえた感情がたくさんあつたと思います。喜びもいい、怒りもいい、悲しみもいい。もしかすると、ただ自分を見つめるため、感情を味わうために病気になつたのかもしれません。これからも、私が生きている間は目の前に起つる出来事の中で、喜びや怒り、安心や不安などいろいろな感情を味わっていくと思います。

◇ 高原和也・プロフィール ◇

私の経験から感じていることですが、自分にとつて困難で、問題だと思う出来事でさえ自分にとつては必要なことで、それを乗り越えるための方法はどこか遠くに探しにいかなくても、答えは一番近くの自分自身の中にはないということです。病気の治し方も、不

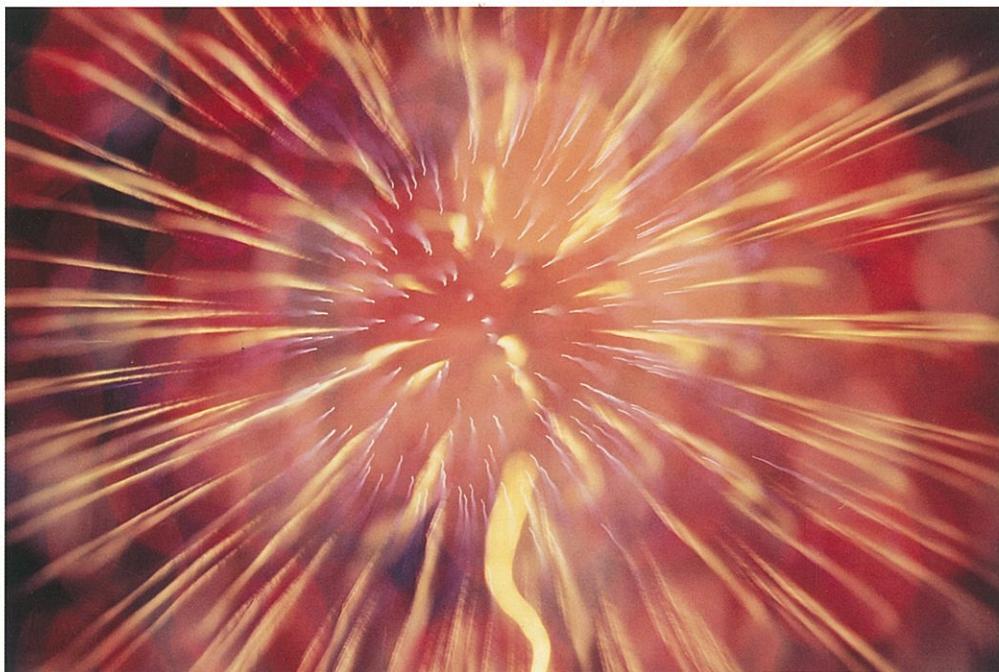
都合な問題や困難な出来事を乗り越える方法もすべて。これからもこうして私が生きて、いろいろな経験をして、健康を通じて真実を伝えることが何よりの恩返しになるのではないかと思っています。「骨髄移植後、再発、再々発しても、医学的には厳しい状態からでも治癒することができる」という事実、そしてそれらの経験がなければ伝えられなかつたことを私なりの方法で伝え続けていきます。



高校2年生になった娘たちと

Messenger

of the turning point



「光のファンタジー」 撮影：大嶽幸廣