

胃を切った人の情報紙



ALPHA CLUB

令和6年1月

第463号

「胃を切った人 友の会 アルファ・クラブ」は、胃を切った人が自らの努力と工夫で術後の後遺症を克服していくことを支援しています。会員を募集しています。詳しくは、Webで。

胃を切った人

検索

<http://www.alpha-club.jp>

■代表理事

青木照明

東京慈恵会医科大学 客員教授

■理事

上西紀夫

(東京大学名誉教授)

鈴木 裕

(国際医療福祉大学病院 院長)

高山美治

(医学ジャーナリスト)

梨本 篤

(舟江診療所 所長)

実績と経緯

昭和54(1979)年1月、本

会創設者の故梅田幸雄氏は胃がんのため胃を重全摘。様々な後遺症に悩まされ、体重激減、適切なり

ハビリ指導や参考書もなかったため、ご子息に背負われて自ら全国

行脚、胃を失って苦しむ人達1000人を取材し、昭和57(1982)

年4月、「胃を切った人の養生学」を発刊、本会の原点となった。

同年7月には、会報『ALPHA CLUB』創刊紹介号に続き、第1号が発行された。

その後は多数の会員とともに、本会の「患者同志の助け合い」「医師と患者の話し合い」をモットーに、胃切除後の後遺症を克服するための活動がなされてきた(詳しくは本会ホームページに紹介されている)。

一方、この間、現在に至るまでに医学医療の進歩により胃がん・食道がんの治療率はめざましく上がったが、残念ながら、胃・食道を失った後の後遺症に対する医療

対策はややもするとないがしろにされがちとなり、それはさらに顕著となりつつある。

また、本会の患者会としてのコミュニケーションもコロナの影響を受けて大きく後退、唯一の定期情報紙『ALPHA CLUB』も隔月

発行を余儀なくされている。任意団体としての有り様・存続に強い危機感を覚え、令和2

(2020)年6月1日付で一般社団法人格を有する団体として再出

発した。残念ながら、経済的には、いまだ全く自立できていないが、ボランティア精神で頑

張っている状況である。しかし、令和4年10月12日から12月9日に、クラウドファンディング「READYFOR」にて「胃が

んにより胃を切った方々の人知れない悩みを解消したい」と訴え、資金の支援を募ったところ、設定

目標額300万円をクリアするご支援をいただくことができた。

この40年間に先輩諸氏から本会に寄せられた「情報の宝の山」や、

あるふぁ随筆

創設40周年の総括と展望

青木 照明



残念ながら、経済的には、いまだ全く自立できていないが、ボランティア精神で頑

張っている状況である。しかし、令和4年10月12日から12月9日に、クラウドファンディング「READYFOR」にて「胃が

んにより胃を切った方々の人知れない悩みを解消したい」と訴え、資金の支援を募ったところ、設定

目標額300万円をクリアするご支援をいただくことができた。

この40年間に先輩諸氏から本会に寄せられた「情報の宝の山」や、

現在収集できる、あらゆる「胃無し病患者」様方の日常生活の質や健康寿命の改善に役立つ情報をできるかぎりの確に収載し、ウェブ配信する努力を重ねている現状である。

展望

クラウドファンディングで掲げたウェブサイトのプロジェクトは、今年中に達成できるところまでできている。『最新胃を切った人の後遺症』(吉野肇一編集)を紹介したが、さらにアルファ・クラブの絶版書籍の会員に役立つ情報の再掲も進めており、順次公開していく。また、ウェブサイトで会員同士が自由に後遺症や食事について情報交換を行うためのコンテンツ作りを進めている。

さらなる目標として、これらの情報が迅速・的確に会員に届くシステムを構築すること、高齢者やデジタルに不慣れな会員に「患者同志の助け合い」がどう機能させられるか、病院賛助会員にデジタル情報をいかに有効に拡散していただけるか、会報のペーパーレス化が図れるか等の課題がある。

アルファ・クラブ代表理事

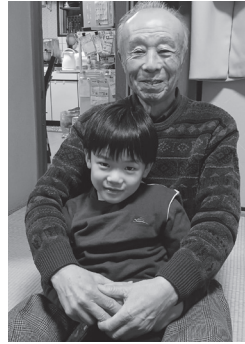


体験記

十二脂腸潰瘍が発病の始まり

20歳で胃を2分の1切除、80歳で全摘

アルファ・クラブ会員 小谷 英通 (82歳)



出血で卒業式にも出られず

1957年、中学校卒業の少し前、授業中に何度も激しい眠気に襲われ、体もすぐくたかったため早退し、家で寝ていました。夕方トイレで嘔吐したのでトイレから出て母を呼び、その直後、突然目が見えなくなつて意識を失い、気がついたときは部屋で布団に寝かされていました。母が倒れた私を何とか部屋まで運んだようでした。

病院での医師の診断は、便が黒かったため、「たぶん十二指腸潰瘍でしょう」とのことでした。それまで胸やけがすることはありませんでしたが、体重が少し減つたと感じていた程度で、親も中学生の私が十二指腸潰瘍で出血（下血）しているとは考えてもいなかったようです。出血が続く、貧血状態になっていたのです。

治療のため卒業式にも出席できず寂しい思いをしました。高知県南西部の小さな町に住んでいたため、発病後約1ヵ月して高知市内の専門医の診察を受けると、「今後、何度も再発するようなら手術したほうが良いでしょう」といわれました。その後20歳で胃を半分、80歳で全摘することになります。

腸潰瘍の発病が始まりました。

高校の入学式の日、看護師だった母は病み上がりの私を心配して、注射器などをかばんに入れてずつと私に付き添っていました。校門を入って校舎へ向かう私を見た女子生徒たちから「見て、見て、あの子真っ白！」という声が聞こえてきました。



地域文化祭でクラシックのギター演奏
(2023年9月16日)

元々肌は白いほうで、陽にも当たっていないので青白く弱々しく見えたのだと思います。

体力は戻ってきましたが、念のためにと、1学期の体育は家庭の隅のベンチで見学、昼の弁当も私一人だけパンと牛乳という生活でした。2学期を迎える頃には体力も回復し、元気に高校生活を送れるようになりましたが、それでも脂濃い物を食べたり食べ過ぎたりすると、胸やけでつらい思いをしました。

苦しかった胃カメラ

高校2年の終わりに2度目の出血があり、1週間学校を休みました。卒業直後にも3度目の出血がありました。進学希望のため上京し、胃の不調に悩みながら浪人生活を送っていました。2年目の12月末に4度目の出血がありました。親に「命が大事、帰っておいで」といわれ、帰郷。その4月に当時の高知市民病院で手術を受けました。

術前の検査で初めて胃カメラを経験したときのつらかったことは今でも忘れません。もう一度胃カメラ検査をするなら死んだほうがましだと思っただけです。

た。その時と比べると今の胃力メラ検査は楽になり、医学の進歩にありがたさを感じています。

術後に切り取った自分の胃の下半分を見ましたが、傷や潰瘍のようなものはなく、きれいでした。主治医の話では、「十二指腸が動脈に押されて食べ物の通りが悪かったようで通常の倍くらいに膨らんでいた。十二指腸は切つてはいないが、消化液が通るようになるだけで傷も自然に治る」とのことでした。

「反り腰」を直すと楽に

その後60年間、出血は1度もありませんでした。手術する前は胃が重苦しく、胸やけでつらいときに普段の「反り腰」の姿勢を変え、背中を真っ直ぐにして腹をグツと膨らますことにより、スーッと楽になることがあったことを思い出しました。

胃の中に食べ物が溜まって胃酸の分泌が増えることによるつらい状態が「反り腰」を直すことで食べ物を通るようになり、楽になったのではないかと思います。こういう対処方法が初めからわかっていればつらい思いをしたり、20歳で手術するよ

うなことは、もしかしてなかったかも知れないと思うことがあります。手術後1年数ヵ月ほどは自宅生活で、初めの頃は食事でも母が用意して、献立に気をつけてくれていたので、胃切除後の後遺症に悩むようなことはありませんでした。

翌年8月、知人の紹介で都内の自動車の販売会社に就職し、



▲昔勤務していた会社の仲間と会食。私は前列中央(2019年12月4日)

▶孫たちと団らんのひととき(2022年5月14日)



36年間勤めて60歳で定年退職、69歳まで関連会社に勤めました。

上京して一人で生活するようになってからは食生活も変わり、初めて後遺症に悩みました。まず、後期ダンピング症候群で、このことは主治医から話を聞いていませんでした。脱力感、冷や汗、目の焦点が合わなくなるなどの症状に悩みましたが、勤務先近くの病院に行つて対処方法を知り、この悩みは解消しました。

70歳からシルバー人材センタリーに会員登録し、施設管理などの仕事をしていましたが、2021年9月、かかりつけの医院で自治体の高齢者健康診断を受けました。もともと貧血気味でしたが、それが前年より進んでいたもので、翌年1月、以前から定期的に通っていた日本医科大学多摩永山病院を受診した結果、胃と腸の吻合部にがんが見つかり、2月に胃全摘手術(ルワイ法)を受けました。

抗がん剤の服用を拒否

十二指腸潰瘍で手術を受けてからちょうど60年目の80歳5ヵ月でした。術後、主治医から、「リ

ンパ節への転移はなかったが少し傷が深かったので念のため抗がん剤を使いますか？」といわれ、仕事をしているので使いたくないと断りました。

身長163cmで、手術前50kgだった体重が手術後44kgまで減少したものの、退院後4ヵ月ほどでほぼ元に戻り、お酒も毎日1.5合飲んでいきます。おかげさまで今は体調も良く、後遺症に悩むことなくシルバー人材センタリーの仕事に復帰しました。

10数年来、朝食前にコップ1杯の白湯を梅干しをなめながら飲み、ヨーグルト、リンゴ、バナナを欠かしたことがありません。これらが私に合っていて、腸が頑張ってくれていると思います。これからは今までお世話になった方々、医療関係者の皆様への感謝の気持ちを忘れることなく、しばらくは元気で友人、知人、家族達と楽しくかわっていきたいと思います。

また、約40年間、少年野球の世話役をしてきましたが、若い人たちから元気をもらえるので、後輩指導者の邪魔をしない程度に続けていくことができました(東京都府中市)