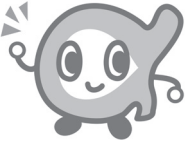


# 胃を切った人の情報紙

令和7年1月  
第469号



# ALPHA CLUB

「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。Web サイトもご活用ください。

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  
足達洋六 (アルファ・クラブ 個人会員)  
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 (新潟西浦メディカルセンター 病院)

## 梅田幸雄さんとの交流

アルファ・クラブを創設された梅田幸雄さんの晩年の約10年間は、昨日のこのように覚えていきます。同クラブの顧問医師であった青木照明教授から、梅田さんのPEG(経皮内視鏡的胃瘻造設術)の依頼を受けたことが始まりでした。お引き受けしたものの、その治療には難渋しました。

口から食事ができない患者さんの栄養管理は困難を極めます。口から全く食べられない梅田さんを社会の第一線に維持できるように、どうサポートしていくかは非常に大きな課題でした。

## 外来受診時の梅田さん

田さんは、アルファ・クラブに対する思いを熱く語っていました。ご自身の体に関する相談もたくさん受けましたし、患者さんの環境をより良くするための講演依頼も頻繁にいただきました。第5回HRRQ研究会での共同特別講演や、口から1口も食べられない梅田さんとの会食は忘れられません。亡くなる前の数年間は、ほぼ毎朝6時に梅田さんから電話があり、

## あるふぁ随筆

### 医療者と患者会が協力して患者のサポートを



鈴木 裕

調査では80%近い患者が何らかの後遺症を経験しています。この違いはどこにあるのでしょうか。

医療現場では、命に関わるものや入院が必要なものを後遺症と認識し、それ以外は手術を受けた以上は仕方がない、患者さんが我慢すべきものと捉えていたのではな

いでしょうか。一方、患者さんは日常生活で困ることを後遺症と考えています。この違いが数値の違いに表れているのでしょうか。しかし、確かなのは、医療現場に患者さんの苦しみが十分に届いていな

いという現状です。医師は、患者さんが辛いと訴えていることに耳を傾けるべきです。

患者の日常を支える病院に近年、腹腔鏡下手術やロボット支援手術が登場して、外科手術は大きく進歩しました。しかし、胃の一部もしくは全部を切除する手術の根本は100年前と変わらないのです。梅田さんがアルファ・クラブを発足した当時と状況は同じといえます。

医学の進歩により、胃がんも死なない病気になりつつあります。しかし、胃切除後障害の治療は病気の治療に比べて遅れをとっています。今後は患者さんの障害を減らす治療法が求められます。治療と患者さんの日常を支えるサポートタイプケアが協働する病院が最先端の病院となるでしょう。

## アルファ・クラブの存在意義

治療とサポートは車の両輪であり、アルファ・クラブが果たす役割は、今後ますます重要になるでしょう。患者さんが安心して治療を受けられる環境を提供するために、医療者と患者会が協力して取り組むことが求められます。

国際医療福祉大学病院  
外科 診療部長・病院長 / 外科教授



# マラソンは人生の一部

## —— 昨年のNYシティマラソンで年代別1位の快挙！ ——

アルファ・クラブ会員 **岩佐 保男**（76歳）



### 海外勤務の傍ら世界を走る

フィルム総合メーカー（富士フィルム）で商品開発から製造技術に従事した後、1994年の45歳を皮切りに、オランダで12年半、アメリカで5年半、その後包材総合メーカー（藤森工業）で短期の国内勤務を挟み、累計21年の海外勤務でした。

2018年、70歳を前にアメリカから帰国し退職しました。

趣味は、40歳を前に始めたランニング。サブスリー（フルマラソンで3時間切ること）を達成したこともあり、今でもフルマラソンを年に数回走ります。

2023年に長野で出した3時間26分2秒は、同年度年齢別全日本マラソンランキング74歳の部で1位でした。海外駐在中、オランダではロッテルダムほか、アメリカではニューヨーク・ボストンを走りま

付き合いをしました。2023年6月には、久しぶりに現地で再会し、皆さんと昔話に花を咲かせました。

### 75歳のとき胃がんを罹患

2023年8月の人間ドックで胃がんの疑いがあり、再検査で早期がんと診断されました。



オランダ在任中に近所付き合いした友人たちと再会の会食（2023年6月30日）

9月19日、神奈川県海老名総合病院・消化器内科で、内視鏡下胃粘膜切除術を受けました。退院後、胃の張りを感じ、診察を受けたところ、切除傷に伴う幽門狭窄症と診断されました。10月13日に入院し、バルーン拡張術を数度受けましたが、根本的改善には至らず、いったん退院しました。



ニューヨークからの帰路のフライトの中でANAのアテンダントとランニング談義で盛り上がり、ニューヨークマラソン1位の祝勝のデザートをサプライズでいただきました

私の病状が内科医と外科医のチームで検討され、胃がん再発抑止も含め、腹腔鏡下での胃の3分の2切除の治療方針が示されました。11月18日に再入院、胃の



ニューヨークシティマラソンでスタートして最初の橋で。右下は現地のデータ (2024年11月3日)

状態を見ながら、11月29日に手術を受け、経過は順調で12月6日に退院しました。

なお、担当の平山佳愛医師(数少ない女性外科医)とは診察、手術説明などを通して全幅の信頼を寄せさせていただきました。

### 入院中も筋トレ

入院すると筋肉量がかなり落ちるとの説明を受け、これを少しでも抑えるため、点滴棒を引っ張りながらも、毎日、午前と午後の45分間、病院の廊下をウォーキングし、看護師さんから「もつとゆつくり」と注意を

受け、両足に各1kgのアンクルウェイト(重り)を着けました。病室にヨガマットを持ち込み、体幹トレーニングも行いました。それでも、計2ヵ月近い入院で体重は入院前の52kgから46kgへと落ちました。「また、走りた」との潜在的な思いからでしょう。か、手術室を出る際、全身麻酔が覚めやらぬなかで「意志があればスタート」と口にしたようです。

### 術後ダンピング症状を克服しマラソンに再チャレンジ

退院後は、1回の食事を減らし、カロリーメイト、バナナ、

クッキー、チョコレート、飴などを適量にとっています。長女家族との2世帯住宅で、食事は自分で作り、栄養に気をつけています。週の半分は家族の夕食も作っています。

退院後2週間目からジョギングを開始。手術後2ヵ月たった2024年1月末に10km、3ヵ月後の2月末にハーフの大会に参加し、そこそこの結果が出て少し安堵しました。

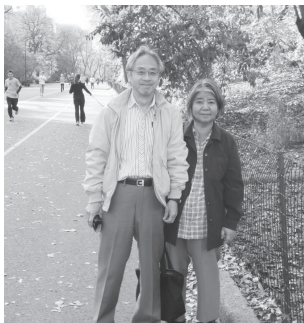
体重が50kg近くまで戻った5ヵ月後の4月、長野マラソンに参加、前年には及びませんでした。3時間34分41秒でフィニッシュして年代別(75〜79歳)で1位、復帰戦を果たしました。ジョギングを再開した頃、急に歩くのもままならない後期ダンピング症状に陥ることを何度か経験しましたが、走る前にバナナを半分ほど食べると、この症状は出なくなりました。

フルマラソンの場合、前日の朝から炭水化物を多めにとり、夕食にはうな重を食べるのを常としていました。

2024年6月末の函館マラソンの前日も、量はやや少なめに、このルーティンの食事をと



長女家族と (2024年6月10日)



亡き妻とセントラルパークにて (2012年秋)

2021年末(コロナ感染規制解除後)以降のフルマラソン記録

年	月日	大会名	記録	順位	グループ
2021	12.12	青島太平洋	3:24:46	1	70以上
2022	04.17	長野	3:28:32	2	70-74
	07.03	函館	3:45:37	1	70以上
2023	11.13	福岡	3:34:42	2	70-74
	02.26	大阪	3:26:38	2	70-74
	04.21	長野	3:26:02	1	70-74
	06.25	函館	3:33:42	1	70以上
2024	04.21	長野	3:34:41	1	75-79
	11.03	ニューヨーク・シティ	3:39:15	1	75-79

私は、2017年8月、44歳のときに胃の幽門側を3分の2切除しました。手術前は早期が

SI (男性51歳)

抗がん剤治療と苦闘の日々



んと診断でしたが、手術の結果、ステージⅢの進行がんと診断されました。抗がん剤治療をすることになり、1年間、ティーエスワンとドセタキセル点滴の併用治療を行いました。抗がん剤治療による食欲不振で、食べられない状況が続ぎ、本当に辛い日々でした。経腸栄養剤のラコールを毎日飲み、食べられる範囲で努力しました。

2018年9月に抗がん剤投与が終了すると、食事量も栄養剤なしで何とかとれるようになりました。そして、10月に職場復帰し、フルタイムで働き始めました。しかし、2019年1月、徐々に体調が悪くなり、食事もとれなくなっていました。緊急入院して2週間、点滴治療を行いました。食事の量は健康なときの10分

の1ほどに減りました。退院後は経腸栄養剤のエンシユア・リキッドを飲みながら食べられる範囲で食事をとっていききました。4、5割くらい食べられるようになった2019年7月、CT検査で肺炎が疑われましたが、生検の結果は悪性でなく本当に安心しました。こんな状況で食事量も落ち着きましたが、11月には栄養剤な



ボストンマラソンでは年代別 (70~74歳) で7位 (2019年4月16日)

を掛けて口にして、スタートラインに立つことができました。ものすごい応援の中、亡き妻と散歩したセントラルパークのゴールを3時間39分15秒の年代グループ1位でフィニッシュしました。



中学時代のクラスの仲間と奈良へ (2024年4月25日)

「生きる意志があればそれがスタート」  
術後も、小学、中学、高校、大学、そして仕事先の人たち、ランニング仲間と飲み会などで旧交を温めています。海外生活でお世話になった感謝を込めて、市内在住・在勤外国人の日本語学習の支援ボランティアを続けています。日常生活では、家族の夕飯作りも楽しんでいきます。術後1年がたち、幸いにも、ランニングを含め、ほぼ変わらぬ日常が送れています。とはいえ、がんサバイバーとしてはビッグナーとの自覚を持っています。「走る」、おかげさまで「生きる意志があればそれがスタート」の思いを持ちながら、これからも「地図のない旅」(\*)を楽しんでいくつもりです。  
(\*五木寛之著『白秋期 地図のない明日への旅立ち』より (神奈川県綾瀬市)

りました。ところがその夜、大量の汗、下痢、嘔吐に見舞われました。翌日、スタートはしたものの、初めて途中棄権、復帰がそう簡単ではないことを思い知らされたのでした。11月3日開催のニューヨークシティマラソンに13年ぶりの参加を決意。

現地では食事のままならないことから、出発前にいろいろな食べ物を試しました。前日の夜は、うな重をピザに替えて、当日朝は持参したカロリーメイトとエネルギー食のEnemou (エネモチ)、ミニアンパン、アミノバイタルを時間

ランニング仲間と飲み会などで

旧交を温めています。海外生活でお世話になった感謝を込めて、市内在住・在勤外国人の日本語学習の支援ボランティアを続けています。日常生活では、家族の夕飯作りも楽しんでいきます。術後1年がたち、幸いにも、ランニングを含め、ほぼ変わらぬ日常が送れています。とはいえ、がんサバイバーとしてはビッグナーとの自覚を持っています。「走る」、おかげさまで「生きる意志があればそれがスタート」の思いを持ちながら、これからも「地図のない旅」(\*)を楽しんでいくつもりです。  
(\*五木寛之著『白秋期 地図のない明日への旅立ち』より (神奈川県綾瀬市)