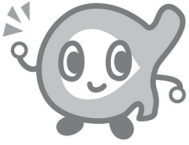


胃を切った人の情報紙

令和8年3月
第476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)

体験者の言葉と最新の知識を
患者さんに語り継ぐ

「つながり」は、私がこれまで支えられてきた大事な言葉です。「ALPHA CLUB」の「体験記」や「患者同志の助け合い」に出会い、その思いはさらに深くなりました。それらの投稿記事には、それぞれ、投稿者自身が「すべてが不確定で圧倒される感情の中、試行錯誤の末にたどり着いた今」が綴られているように感じています。

「終わりのない戦い」にも
つながりを

がんという圧倒的な事実、

今、医療者として 「つながり」を大切に

佐川 まさの



その内容は、教科書には決して書かれていない、貴重な道標ではないでしょうか。

あるふぁ随筆

「手術が無事に終わった」「手術後何年が経過した」といった、治療経過をはかる物差しでははかりきれない存在で、時間や年齢、価値観の変化に影響されながら、

「手術が無事に終わった」「手術後何年が経過した」といった、治療経過をはかる物差しでははかりきれない存在で、時間や年齢、価値観の変化に影響されながら、

としている方へ、最新の知識と併せて語り継ぐ役割こそが、私の使命だと思っています。

「ALPHA CLUB」の出会いに感謝し、情報や人と人を「つなげる」懸け橋のような医療従事者でありたいと考えています。

つながれる場ですので、勇気を出して参加されてみたらいかがでしょうか。

多職種の方々や地域と
つながりながら

現在、私は、私の母(公認心理師)、妹のサッチィー(言語聴覚士・芸人(サンミュージックプロダクション))と、また地域で活動されている多職種の方々とのつながり、口腔体操のテーマソング『パタカラ音頭』による、フレイル(加齢による心身の活力低下)の予防講座を開催しています。



「パタカラ音頭」
YouTube 無料配信

地域の方々と直接つながり、また、参加者同士のつながりが広がるように、

歌と笑顔で身体を動かす時間を大切にしています。

「ALPHA CLUB」は、私たちをつなぐ大切な存在です。いつか皆さまと対面でお会いできる日を楽しみにしております。

私はよく、「体験記」や「患者同志の助け合い」に書かれている内容を、患者さんにお話ししています。最新の栄養学の知識を情報としてお伝えするよりも、こうした体験に基づくお話をしたときのほうが、患者さんの表情が緩み、「さっそく試してみます」と笑顔になる場面を多く経験します。

「ALPHA CLUB」に寄せられた投稿記事を大切に記憶し、必要

東京女子医科大学附属足立医療センター 外科助教、医学博士、
管理栄養士



日々是好日、座禅で始まる日常

— 逆流による誤嚥防止に「音読」を毎日行う —

アルファ・クラブ会員 垣内 規洋 (74歳)



退院後の生活

私は、本紙の令和4年3月号(第452号)に「体験記」を投稿しました。内容は仕事のこと、胃がんの兆候と進行胃がんの手術のことなどです。今回は退院後の体験を記述します。

胃がんの全摘手術を受けてから8年が経過しました。退院してから3年間は、4カ月に1度、CT検査と採血検査を受けました。術後1年くらいしてか

ら、手術を担当した主治医が、新しい医療センターへ移動となりました。信頼できる先生でしたので戸惑いませんでした。

また、採血検査では出ませんでした。微妙な後遺症の症状があり、ほかに肝臓への転移の疑いもあるといわれ不安になりました。抗がん剤治療を受けましたが副作用に苦しまなかったことが幸いで、今を生きている所以かもしれません。

知人は私と同じような症状でしたが、術後の抗がん剤治療を受けて苦しんで亡くなりました。70歳を過ぎてからの抗がん剤の副作用の苦しみは耐え難いものがあると思います。

現在は3カ月に1度の採血検査と6カ月に1度のCT検査を受けています。肝臓に住み着い

ていた小さながんは変化なしとことで安堵しています。

また、甘いものを欲して飴玉をよくなめるので血糖値が心配になり、ブドウ糖負荷試験をクリニックで受けましたが、正常とのことではとしました。

食事に注意

私の食事のメニューですが、

会報紙から、葉っぱ物、特に生野菜で腸閉塞になりやすいことを知りましたので、もっぱら夕食は根菜類を中心とした料理にしています。

大根、人参、カボチャ、ブロッコリーに納豆を入れた煮物を作り(納豆野菜と名づけている)、ほかに豚肉、鶏肉、魚の中から1品を料理した物とご飯の3品が私の夕食です。

薬は現在、漢方薬の補中益気湯、六君子湯とメチコパール(ビタミンB12製剤)、ビオスリー(整腸薬)、また、胸やけがひどいので、カモスタットメシル(蛋白分解酵素阻害薬)を朝夕食後に服用しています。

逆流があるときはアルロイドG内服液(粘膜保護薬)を飲みます。2020年



自己流の姿勢で朝と夕に30分の瞑想(2023年3月)

12月頃の朝方に逆流のため誤嚥を起こし、体温が39度と上がったので、藤田医科大学(愛知県)の救急外来を受診しました。結果は軽い肺炎とのこと、抗菌薬を処方

してもらい、1週間飲み続けました。呼吸器科の診療では、左側の肺が弱っているとのことでした。今も深夜に息苦しくなることがたまにあるので、そのときのために酸素ボンベを枕元に置いています。

また、誤嚥防止のために、「音読」を始めました。音読とは、名作をすらすらと声に出して読むことです。

私の一日の生活は瞑想から

朝、起床後、すぐに30分の瞑想をします。瞑想時は姿勢を正し、深く深呼吸をします。座布団を尻の下にあて、脚は結跏趺坐（両足を反対側の足のつけ根に組む）、または半跏趺坐（片足だけ組む）にします。呼吸は一、二で鼻から息を吸い、三、四、五、六でゆっくりと口から吐き、七、八で息を止めます。これを繰り返します。

私の一日のスケジュールは、6時半頃に朝食をとり、9時頃に1時間くらい散歩に出かけます。帰宅後、コーヒーとおやつを食べながら新聞を読みます。

12時にラジオの人生相談を聞いてからゆっくりと昼食をとり

ます。そのあとテレビの時代劇の再放送を見ます。

3時にはミルクココアと軽いおやつをとり、このあとは脳トレ（簡単な計算による脳のトレーニング）と音読をします。

4時頃に再度30分間の瞑想。

6時30頃風呂に入り、夕食をとりまします。それからテレビでニュースを中心にした番組を見

て、11時に床に入ります。

これが私の一日の行動で、4年間毎日行っています。

また、友人との週1回の長電話は5年たった今も続き、ストレスの解消に役立っています。

私の信条

日常生活の心構えとしては、平々凡々と生きることです。手術前の体力には戻りませんが、今の体力に合わせた生活をしなければと思っています。また「日々是好日」「継続は力なり」を実行しています。

退院してから2、3年は、はがゆい難儀な事態にいらついでストレスがたまり、妻に暴言をはき、当たり散らしていました。私よく耐えてくれました。私の暴言を右から左へ聞き流してくれた？おかげでずいぶん助かりました。感謝の気持ちとして、今は洗濯物の取り入れ、風呂の掃除、昼食後の食器洗いなどを自分に課しています。

家庭菜園にも力を入れ、家のベランダにナス、キュウリ、ミニトマトなどを栽培し、実った野菜を収穫して食べることが楽しみの一つになっています。

週2回ほど妻と一緒に、車で県営緑地公園へ出かけ、外周を散歩して体力の回復を補っています。朝のウォーキングで緑の自然に生命力を感じています。

読書で感銘を受ける

趣味は読書で、逃れられせん。難しい本は気が追いつかずだめなのですが、新聞で、『病院で死ぬということ』（山崎章郎著）を知りました。読み進むうちに、あまりに悲しくなってきた涙が出ました。この本で、ホスピスのことを知り、がん患者さんたちのそれぞれの最期の生き方を知りました。私も自分なりの最期の迎え方を考える歳となっているので、生き方を新たにしています。最近『老いの風景』（渡辺哲雄著）を読んで勇気もらっています。

最後に、ロシアのウクライナ侵攻をテレビで見えています、愚かな人間の進歩のない営みを感じます。私は命を全うするまで、頑張りたいと思っています。毎日が精進です。

往く道は精進にして
忍びて終わりに悔いなし

(愛知県名古屋市)



▲ 54年来付き合ひの高校の友人と (2023年3月)



▲ 支えてくれた妻に感謝 (2021年10月)