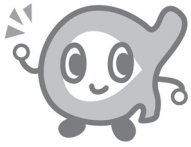


胃を切った人の情報紙

令和8年5月
第477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 (専務/個人会員)
會澤雅樹 (新潟県立がんセンター 新潟病院消化器外科)
岩佐保男 (個人会員)
佐川まさの (東京女子医科大学附属 足立医療センター-外科)
田辺 功 (医療ジャーナリスト)
羽生信義 (総合東京病院 副院長)

抗がん剤で体力低下
今は耐えるとき

私は阪神タイガースと広島東洋カープで外野手としてプレーし、終盤の代走と守備固めを主に、与えられた役割を全力で果たしてきました。スタメンでも途中出場でも、求められるのは「一つのアウト」「二つの進塁」。その一瞬にすべてを懸け、最後まで走り抜くことが自分の野球でした。派手さはなくても、チームの勝利のために身体を張る。その積み重ねが、プロとしての誇りでした。

あるふぁ随筆

「苦しみのさきに
光はある」



赤松 真人
あかまつ まこと

そんな私の人生が大きく変わったのが、胃がんの発見でした。34歳のとき、たまたま受けた胃カメラで見つかり、医師から告げられた瞬間は、「嘘だろ」「何で自分が」と正直、恐怖しありませんでした。

「野球はもうできないのか」「この先、生きられるのか」。これまでグラウンドでどんなピンチにも震えなかった自分が、初めて心から震えました。悔しさと不安、そ

して言葉にできない絶望が押し寄せました。

それでも、心の奥には消えない思いがありました。「まだ終わりとくなく」「もう一度、あのグラウンドに立ちたい」。その気持ちが苦しい闘病生活を支えてくれました。手術や抗がん剤治療で体力は落ち、思うように身体は動かない。何度も心が折れそうになりましたが、これまで野球で学んできた「耐える強さ」「信じて続ける力」を自身に向けました。今は耐える時期、必ず前に進める、素晴らしい聞かせながら一日一日を必死に生きました。

二軍戦に復帰しグラウンドに立てた瞬間、こみ上げてくる感情がありました。支えてくれたすべての人に感謝でいっぱい

野球ができること、生きていること、そのすべてが当たり前ではないと、心から実感しました。家族、チームメイト、ファンの方々、支えてくれたすべての人への感謝

＜DATA＞ 1982年9月6日生まれ (43歳)。京都市出身。平安高等学校、立命館大学卒 (4年春に主将としてリーグ優勝)。阪神タイガース (2005～7年)、広島東洋カープ (2008～19年)。ボジション・外野手。2010年セリーグ・ゴールドングロブ賞受賞 (胃がんのこと)。広島東洋カープ在籍の2016年12月15日に初めて人間ドックを受け、胃内視鏡検査の結果、早期の胃がんが発見された。翌年1月5日に胃の3分の2を切除。病理検査でリンパ節転移が判明。抗がん剤を半年間服用。

で胸がいっぱいになりました。野球人生の中で、あの瞬間ほど幸せを感じたことはありません。

今、同じ胃がんと闘っている皆さんに伝えたいことがあります。怖くて、不安で、先が見えなくなる時は必ずあります。でも、あなたは一人じゃありません。必ず支えてくれる人がいて、必ず希望は残っています。諦めないでください。自分を信じてください。強い気持ちを持つてください。

苦しみの先に必ず光があります。私がそうだったように、あなたにもきっともう一度笑える日が来ると、私は心から信じています。

広島東洋カープ一軍外野守備・走塁コーチ 走塁コーチ



システムエンジニアから音楽の世界に

— 胃を全摘して34年、今は腰痛のリハビリを —

アルファ・クラブ会員 石井 猛 (77歳)



当面の課題は貧血対策

私は53歳までシステムエンジニアとして30年間勤め、早期退職しました。43歳のとき、早期上部胃がんで胃全摘手術を受け、今年で34年を迎えました。再建はルー・ワイ法でした。当時の拡大手術の流れから、全摘となりましたが、今の時代なら部分摘出で済んだかもしれません。

その後、ダンピング、逆流、つかえなどに悩まされましたが、

大きな障害には遭遇せず、安定した体調（52kg・173cm）で過ごせていることに感謝しています。食事は3回プラス間食で、朝食前のお通じ1回が快適です。これも処方薬ベリチウム（消化酵素薬）のおかげでしょう。

直面する課題は、平均血糖値の指標であるヘモグロビン・エーワンシー（HbA1c）が6・4とやや高くなっていることとの改善と、貧血状態（ヘモグロビン10・5、ヘマトクリット34・0）の改善です。対策として、食後の菓子類を控えること、野菜とレバーを多くとる食事を心がけています。貧血の改善が見られない場合、何らかの処方方を考えようと主治医から伝えられております。

本紙の体験記（平成31年3月

号）に投稿しましたが「人生80年の第4コーナー」として頑張っています。

名古屋アルファ・クラブのこと

私は現在、名古屋アルファ・



2025年度の名古屋アルファ・クラブ総会
中央が顧問の近藤先生（2025年10月）。右端が私。

クラブ（結成後22年）の世話人代表・事務担当をしています。会員数は現在14名ですが、7年前から半減しました。年会費2500円は変わらず、また、ご寄付で会を維持できております。

活動内容は、名古屋市の横山記念病院院長・近藤建先生を顧問医師にお迎えして、年1回の総会・記念講演会（10月）と、健康相談会（6月）を会の活動の柱としています。

奇数月発行の名古屋アルファ・クラブの「会報」では、巻頭随筆欄に会員の皆様からの近況報告を兼ねた寄稿をお願いし、ほかには「自然に親しむ会」（年1・2回）、「食事会」（年2回）を企画しております。

会員の高齢化と減少が直面する課題ですが、会の活動を支えてくださる方がいらつしやる間は続けるつもりです。

野菜栽培

以前は、約70坪の畑を借りて野菜栽培をしていましたが現在は半分程度にしました。理由は腰痛と体力低下のためです。幸い腰痛は根治手術で痛みがなく

なったので、野菜栽培を続けて楽しむことができることになりました。

ベランダでは、毎年、秋に干し柿を作っています。主に「蜂屋柿」(岐阜産)を約20個購入し、長女宅や自宅で食しています。



秋から冬の風物詩「干し柿」作りを楽しむ。柿は皮をむき焼酎で洗ってから干す。3週間ほどできあがる。

合唱活動とピアノ演奏

2つの合唱団に累計22年お世話になりましたが、腰痛の悪化により2023年6月に現役を退きました。現在は、県の合唱連盟の活動にボランティアで参加し、若者たちのあふれるエネルギーに励まされております。

小学校時代の恩師から引き継いだ「日本のうたを歌う一宮の会」には、企画・指揮担当として参加し、月2回の歌の会と年2回程度の「歌の訪問」と演芸大会出演(写真左)のボランティア活動を続けています。私は音楽の専門教育を受けておりませんが歌うことが大好きで、会社



▲演芸大会での合唱を指揮 (2025年1月)



▲ピアノ教室同窓会にて (2025年9月)



▲会員仲間としだれ梅を見に名古屋市農業センターを散策 (2026年3月)

を退職後、システムエンジニアとは全く異質の歌の世界に飛び込みました。童謡、唱歌から想い出のメロディー、新しい歌まで幅広く歌うことで、健康維持と加齢対策になっています。

退職後に習い始めたピアノ教室の卒業生同窓会(写真中央)も、今年の3月で23年間45回を数えました。参加者それぞれの近況報告と半年間の練習の成果を披露しあうのですが、ソロ演奏は今でも緊張します。今年は、バッハの「インベンシオンNo.13」に挑戦しています。

腰痛克服にトライ中

農作業による10年以上前の腰部ヘルニアの影響からか、数年前から坐骨神経痛に悩んでいます。

朝夕の痛みは「壁の伝い歩き」をするほどでした。犬山市(愛知県)にある脊椎専門病院で腰部脊椎ドッグを受けました。診断により、頸椎・胸椎に比べて腰椎の手術によって歩けなくなるなどの危険性は私の状況では低いとわかりました。2カ所ある狭窄部の1つの拡張手術を2025年12月に受けました。

術後、痛みは解消し、元の歩き方を取り戻しつつあります。手術を受けて、本当に助けられたと実感しています。MRI検査(2026年3月)は良好でしたが、座骨神経痛の期間(3年)に足腰の筋肉が弱ったことと、太ももから下肢のしびれが残っているので、歩くりハビリを心がけています。

また、全身麻酔による手術と其後の感染予防の抗菌薬投与による影響からかわかりませんが、睡眠サイクルが不安定となりました。夜中の覚醒、そして延べ9時間もの睡眠時間が続きました。また、おならが出なくなり、便秘が続きましたが、術後2ヶ月を経過して以前のペースを取り戻しました。おならの多発体質に戻ったのは、腸内細菌が復活したことの証拠と苦笑いしています。

さらに頭のどこがまだ眠っているような感覚でしたが、植物由来のサプリメントの必須アミノ酸群などを補給したところ、頭がすっきりし生きる意欲がわいてきました。これは続ける価値があると思っています。

(愛知県一宮市)