

8/19 (月)

演出家 継続できる治療を

演出家の宮本亜門さん(61)は、テレビ番組で受診した人間ドックがきっかけで今年3月、前立腺がんが見つかった。骨などへの転移はなく、早期だった。

紹介された都内の病院で説明を聞いた。治療には手術や放射線治療、ホルモン療法などの選択肢があり、それぞれに尿失禁や薬の副作用などの異なる問題が生じることがある。進行が遅いタイプなら、すぐに治療せず、経過を観察することもあるという。宮本さんの場合は、がんのタイプや進行度から、前立腺を全摘出する手術を勧められた。

番組の放送後、記者会見をすると、膨大な数の手紙やメールが届いた。闘病体験や民間療法の紹介などさまざまな情報が寄せられた。手術についての賛否の声も多かった。「最初は丁寧に読んでいたんですけど、

そのうち、混乱してきちゃいました」



前立腺がんの診断を受け、治療を選んだ経緯について語る宮本亜門さん(泉祥平撮影)

ど、そのうち、混乱してきちゃいました」

放射線治療の一つである重粒子線治療を行う病院で別の医師に意見を聞くセカンドオピニオンも受けた。

「男性ホルモンの分泌を抑えるホルモン療法を2年間受けてください。その後、重粒子線を照射します」と言われ、戸惑った。

宮本さんが真っ先に考えたのは、どうすれば今後、

と思ったんです」

励ましの便りで何度も見かけた「クオリティー・オブ・ライフ(QOL)」という言葉が心に残った。「生活の質」と訳され、患者が肉体的、精神的、社会的に自分らしく納得のいく生活を送ることだと知った。

「治療の選択は、『あなたの中からどう生きたいですか?』っていう問いを突きつけられる。今までとは違う生活をせざるを得ない時に、自分が何を大切にしたいのかを考えると、すぐく大事な体験でした。自分で前に進んでいくために、立ち止まって考える時間になりました」

もう一つ、決め手になったのは、医師の言葉だった。「目を見て『一緒に治していきましょう。これからの亜門さんが、もっと元気になるように』と言ってくれた。この先生にお願いしようと思った」

宮本さんは手術を選んだ。(このシリーズは全6回)

揚げナスの肉みそかけ

きょうのひと皿

時間の目安 30分/熱量 428kcal
塩分 1.3g (1人分)

*材料2人分

- 豚ひき肉100g / ニンニク½かけ / ショウガ½かけ / 長ネギ½本 / レンコン½節 / 米ナス1本 / アサツキ2本 / ゴマ油大さじ½杯 / テンメンジャン大さじ½杯 / トウバンジャン小さじ½杯 / 赤みそ大さじ½杯

*作り方

1. ニンニク、ショウガ、ネギはみじん切りにする。

3. ゴマ油を熱し、ニンニク、ショウガ、ネギをいためる。香りが出たら、ひき肉とレンコンを入れていため、火が通ったら酒、砂糖各大さじ½杯、赤みそ、テンメンジャン、トウバンジャンを加える。
4. ナスは縦半分になり、食べやすいように格子に切り込みを入れる。
5. 180度に熱した油でナスを色よく揚げ、器に



盛り付ける。(3)を上のにのせ、小口切りにしたアサツキをふる。

60代主婦。80代後半の義母のことで悩んでいます。2世帯住宅に住んでおり、義母の入浴の介助が必要になった際、

たくない

院に2か月入院。家戻ってからは夫が義の世話をしてくれうになりました。義母は現在、リハビリ病院に入院中です

8/20 (K)

自分の下半身と仲良く



今年5月、前立腺がんの手術を終え、麻酔から覚めた直後の宮本亜門さん（本人提供）

テレビ番組の企画で前立腺がんが見つかった出演家の宮本亜門さん(61)は、痛みなどの自覚症状がないまま、今年5月に手術支援ロボット「ダビンチ」による前立腺の全摘手術を受けた。麻酔から目覚めてすぐ、ベッドの上で親指を立てた写真をSNSに投稿し、手術を無事終えたことを報告した。しかし、大変な思いをしたのは、その後だった。前立腺を摘出し、その上下にある膀胱と尿道をつな

ぎ合わせた。「最初は元気があったんですが、尿道に入れたカテーテル(管)を取ったら、おしっこが出ない。これはいけないと、たくさん水を飲みました」。それでも尿は出ず、やがて体が震えるほどの痛みを感じて、眠れなくなりました。画像検査で、相当な量の水が体内にたまっていることがわかった。「もう二度カテーテルを付けることになって、入院が延びました。手術で新しい体を作ったんだな、でも体がまだ適応できていないんだなって実感しました」

尿は少しずつ出るようになり、手術後10日目に退院。直後から中国やニューヨークでの仕事に奔走した。しばらくく下腹部に痛みがあったが、仕事には忘れられた。夏のアイススケートショーの稽古では、寒いアイスリンクと暑い体育館を往復した。東京に戻った時、突然鮮やかな血尿が出た。

「深夜に便器が真っ赤になったんですよ。先生から『血尿がドロツとしていなければ大丈夫』と聞いていました。確かにドロツとはしていなかったけど……。自分の性器から赤い血がダッツと出るなんて、もうびっくりました」。血尿は3、4回あって、止まった。手術直後から続く尿漏れには、今も専用のパッドを使いながら稽古に臨む。最初は薬局で買うのも気恥ずかしく、こっそりと購入したものの、下着への付け方がわからない。具体的な説明や経験談を探したが見つからない……。それでも、使っていくうちに、いちいち気にするのはくだらないと思えるようになった。

「今では店頭で、パッドの吸収量の違いとか形とか、じっくり見比べて選んでいます。男性はこういうことに慣れていないですね。女性は本当に偉いなあと思いました」

こうした生活上の変化こそ、本当は多くの人を知りたいのだと宮本さんは考える。だから、身近な人にはオープンに話す。「僕の性格上、隠していると不愉快になったと思う。『あ、出ちゃった、どうしよう』って籠もっていたら苦しい。今は僕が『もー、たまんねえなあ、出ちゃうよー』って言うのと、周りも『いいよ、出しちゃえー』って言うてくれて、ラク。自分の下半身と仲良くなりました」

初は薬局で買うのも気恥ずかしく、こっそりと購入したものの、下着への付け方がわからない。具体的な説明や経験談を探したが見つからない……。それでも、使っていくうちに、いちいち気にするのはくだらないと思えるようになった。

「今では店頭で、パッドの吸収量の違いとか形とか、じっくり見比べて選んでいます。男性はこういうことに慣れていないですね。女性は本当に偉いなあと思いました」

こうした生活上の変化こそ、本当は多くの人を知りたいのだと宮本さんは考える。だから、身近な人にはオープンに話す。「僕の性格上、隠していると不愉快になったと思う。『あ、出ちゃった、どうしよう』って籠もっていたら苦しい。今は僕が『もー、たまんねえなあ、出ちゃうよー』って言うのと、周りも『いいよ、出しちゃえー』って言うてくれて、ラク。自分の下半身と仲良くなりました」

きょうのひと皿

肉詰めズッキーニ

時間の目安 30分 / 塩分 0.8g / 熱量 82kcal (1人分)



- *材料 2人分
ズッキーニ(太め) 2本 / タマネギ(みじん切り) 20g / マッシュルーム(みじん切り) 2個分 / ハム(みじん切り) 2枚分 / セージ(生、みじん切り) 1枚分 / 卵白 1/2個分 / バター 小さじ 1杯 / パン粉 適量
- *作り方
1. ズッキーニは3等分(5cm長さ)に切り、塩ゆでする。水気を切り、冷まして皮をやぶらないように筒抜きする。果肉は粗く刻む。
2. フライパンに油小さじ2杯を熱し、タマネギをいためる。マッシュルーム、ハム、セージ、ズッキーニの果肉も加えて水分がなくなるまでいためる。



- ウルに移して卵白を加えて混ぜる。
3. 耐熱容器にバターをぬり、(1)のズッキーニを立てて並べ、穴にスプーンで(2)を詰める。上からパン粉、オリーブ油小さじ1杯をかけてオーブントースターで10分ほど焼く。

3歳の娘を持つ30代女性社員。現在手続きが進んでいる離婚調停のことから悩んでいます。

夫からのDV(家庭内暴力)が原因で、

請求

先日、裁判官の方から「お子さんの小さいうちにはお金も親が管理

医療ルネサンス No.7106

前立腺がんと生きる

3/6

上手に付き合った方がいい

前立腺がんが見つかり、今年5月に前立腺の全摘手術を受けた演出家の宮本亜門さん(61)。発見のきっかけは、テレビ番組で受けた人間ドックだった。

「1年前の人間ドックでも前立腺の腫瘍マーカーの欄に『再検査が必要』って書かれていたのに、忙しくて、そのままにしていた。真剣に数値やコメントを見なきゃいけなかったんだって反省しました。今回のことで、周りで人間ドックの結果をちゃんと見るようになった人、多いですよ」

記者会見のたびに自身のがんへの質問に対し、ざっくばらんに話した。各メディアで報じられると、ある変化が起きた。

「びっくりするくらい、道ばたで知らない人から話しかけられるようになった。『あなたもがんばんなさいよ！』実は私も…」



自らの体験を話すことで、「がんのイメージも少しずつ変われば」と話す宮本亜門さん＝泉祥平撮影

「『とか』自分の息子も、がんで」とか、声をかけてくれる。きっと普段、病気に迷惑かもって遠慮してたのが、僕がオープンに話しているの『話していいんだ』って思ってもらえたみたいで、本当にうれしかったですね」

顔見知りの人から打ち明けられることもあった。「『えっ、いつもの売り場にいたあの人が、こんな経験があったんだ…』とか、そういうことを聞かせても

らって、皆、がんばっているんだなーっていとおしくなっちゃった」

秋には宮本さんが演出するオペラやミュージカルの公演も予定され、海外での公演も決まっている。今後あれば、きちんと答えるつもりだ。今、前立腺がんになったことに意味があると思っているからだ。

「テレビで皆さんに体の断面図まで見られて、『前立腺がんって何?』って話題になった。僕が下半身の

話まで露骨に話したことで、皆が少し安心してくれたんじゃないかと思う。日本でも前立腺がん患者は増えていて、何ひとつ恥ずかしいことじゃないってオープンにするために僕がいるのかなって思ったんです」

がんへのイメージも少しずつ変わればと期待している。「『がん』って言葉を口に出してしまうと不吉というか、死に直結するとか、がんについて想像するだけで良くないって思うかもしれないけど、がんにかかる人は決して珍しくはない。誰でも生きていく上での一部になり得るんです。なるべくオープンにして、変に怖がりすぎずに上手に付き合っていく方がいいですよ」

食生活を見直し、体形がスリムになった。痩せるとシワっぽくなるので、もう少し太りたいと思っている。でも、焦らない。宮本さんは今日も、自分の新しい体に向き合いながら、新しい芝居に思いを馳せる。

しめサバと香味野菜の生春巻き

時間の目安 30分/熱量 335kcal/塩分 1.8g (1人分)

きょうのひと皿

＊材料 2人分
しめサバ80g/ミニトマト8個/ミョウガ2個/青ジソ4枚/レタス1/2玉/生春巻きの皮4枚/ユズコショウ小さじ1杯

＊作り方

1. しめサバは7mmほどの厚さに切る。ミニトマトは半分に、ミョウガは千切り、レタスは太めの千切りにする。
2. 酢大さじ1と1/2杯、油同2杯、砂糖ひとつまみ、しょうゆ小さじ1杯、ユズコショウを合わせてドレッシングを作る。
3. 生春巻きの皮は水にくぐらせて湿らせ、シソを真ん中におく。手前からしめサバ、ミョウガ、レタスをのせ、



4. マトをおいて巻く。器に盛り、(2)のドレッシングを添える。

◇
生春巻きの皮を戻す時、水に2滴くらいサラダ油を足すと皮がくっつきにくく、作りやすくなります。

40代男性会社員。スーパーマーケットで働いています。店で受けるクレームについて相談します。

大学を卒業し、別の

に困惑

にクレームとして扱います。従業員に対処が足りません。方的にクレームとれ、まるでぬれぎぬ着せられたような扱

医療ルネサンス

No.7107

前立腺がんと生きる

4/6

治療法 自ら調べ選ぶ



自分でつけた検査や治療の記録から、闘病生活を振り返る石原さん

群馬県の会社員、石原雅広さん(54)は、50歳のクリスマスに前立腺がんの告知を受けた。「夫婦で絶句しました。『え、今、なんて言った?』って、夢の中みたいない感じで」。趣味のゴルフも楽しめなくなり、熟睡できない日が続いた。

前立腺がんの発見には、血液中の腫瘍マーカー「PSA」の値が役立つ。石原さんは、毎年受ける人間ドックで2011年からPSAの値が高めと指摘されて

石原さんはインターネットで情報を探した。治療法はいろいろあった。前立腺を全部摘出する手術、放射線照射でがんを死滅させる治療、男性ホルモンの分泌を抑えてがんの増殖を防ぐホルモン療法、そのほかにも新しい治療もあった。

がんの進行度や悪性度によって有効な治療が異なり、それぞれ別のデメリットがあった。手術では尿道括約筋や周辺の神経を傷つけ、尿失禁が起きることがある。勃起不全などの性能障害になる人もいる。

石原さんは施設の電気工事担当者で、悪天候や深夜でもトラブルがあれば駆けつける。現役引退までまだ約10年。工事作業に復帰するには、尿トラブルは絶対に避けたい。それに全摘すると、がんでない部分まで取ってしまう。それも引っかけたんです」

確定診断の結果、がんは前立腺内にとどまっている中リスクのものとの判明。医師からは全摘手術を勧められたが、手術はしないと決め、別の病院を紹介してもらった。

立腺に埋め込む治療法だ。しかし石原さんのがんの悪性を示す指数は、病院が定める基準値を上回っていた、小線源治療はできないと言われた。代わりに、コンピュータ制御で放射線の照射範囲などを細かく調整できる「強度変調放射線治療(IMRT)」とホルモン療法を併用で効果が期待できると説明され、決心することができた。自らの通院体験や選択の過程をブログで公開すると、同じがんと闘う人々から感謝や激励のコメントが付いた。

全ての治療を終えて3年半。石原さんは今も電気工事の現場に立つ。病院へは半年に1度、PSA値の確認で訪れるのみとなり、再発の基準値を下回ったままだ。大好きなゴルフに週3回行くこともある。「今はがんなどなかったような感覚です。情報がなかったら、治療を選ぶことはできなかった。私には自分で選んだ治療法がベストだったと思っと思っています」

「受けたい医療 2019年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています

くらし 家庭

きょうのひと皿

アドボ

時間の目安 50分/熱量 456kcal/塩分 2.9g (1人分)



- *材料 2人分
豚バラ肉(塊) 150g/鶏レバー80g/鶏手羽先 4本/ニンニク 1かけ/タマネギ 1/2個/ローリエ 1枚/チャービル 適量
- *作り方
1. 鶏手羽先は先の部分を切り落とす。豚バラ肉は2×3cm角に切る。ニンニクは潰す。
2. ボウルに(1)としょうゆ大さじ2杯、酢同1と1/2杯、ローリエ、コショウ少々を混ぜ、

- 15分おく。
3. 鶏レバーはあれば心臓を切り離して4~5cmに切り、水にさらしておく。タマネギは薄切りにする。
4. 鍋に(2)、(3)、水1カップを入れ、中火で30分、煮汁が少なくなるまで煮る。仕上げに酢大さじ2杯を加え、ひと煮立ちしたら器に盛ってチャービルを飾る。
- ◇
フィリピンの料理です。しょうゆを減らし、その分ナンプラーを足すと、エスニック風の味になります。 赤堀博美

医療ルネサンス No.7108

前立腺がんと生きる 5/6

患者サイトで情報交換



「男性の病気のせいか、患者からの情報が少ない気がしました」と話す石原雅広さん（左）と妻の佐和子さん

「NPO法人腺友倶楽部」
https://pc-pc.org/
石原雅広さんのブログ「前立腺がんです」
https://7johnny7.blog.fc2.com/

50歳で前立腺がんが見つかった群馬県の社員、石原雅広さん(54)は、手術はせず、放射線療法とホルモン療法を選択した。治療中、続くほてりや倦怠感など体調の変化に戸惑った。周囲に話を聞ける人はおらず、病院の掲示板でも乳がん患者の集いなど他のがんの交流会はあったが、前立腺がんの会はなかった。インターネットで探しても、なかなか見当たらない。「前立腺がんの患者が増えている割には、患者同士の交流や情報交換が少ない気がしました」。妻の佐和子さんも不思議に思っていた。「男性の場合、社会的な地位も気になるし、プライドもあるでしょう。ましてや男性特有の生殖器の病気なので、男同士でも大っぴらにできないのかな、と感じました」

石原さんが見つけた唯一の交流サイトが「腺友倶楽部」だった。代表の武内務さん(71)も前立腺がん、放射線治療などを経験していた。「武内さんにメールを送ったら、『つらい症状はホルモン療法が終われば落ち着くと思いますよ』と返事が来ました。実際、その通りでした」。武内さんは56歳で前立腺がんが見つかり、「5年生存率は2割」と告げられた。病院の情報や患者の体験記を探したり、海外の事例を調べたりしたが、どれも情報が断片的。自分のがんの進行度や悪性度でどんな選択肢があり、どの施設がどんな治療をしているのか、欲しい情報にはたどりの着けなかった。

海外の文献で強度変調放射線治療(IMRT)を知り、日本で実施している病院を探した。「なぜ医師はすべての治療の選択肢を言ってくれないのかと思っていましたが、後になって医師もすべて知っているわけではないことが分かりました」と武内さんは話す。2005年、武内さんは前立腺がんに関する医療情報の発信と患者の支援を行うサイトを作った。ほかに患者の会がなかったため、サイトがバーチャルな患者会のようになった。16年には全国規模の患者・家族の会「NPO法人腺友倶楽部」に発展。現在、会員は500人を超える。石原さんも15年に会主催のセミナーに登壇し、自らの体験を話した。その様子は「腺友倶楽部」のサイトで動画で公開されている。闘病体験をつづった石原さんのブログには、今も全国からアクセスがある。「当初はいろいろあったけど、今は大丈夫ですって伝われば。前立腺がんを告知されたばかりの人が見て、少しでも不安を和らげてくれたらうれしいですね」

連載「医療ルネサンス」は、原則、月曜日から金曜日の掲載です

くらし 家庭

きょうのひと皿

トマトのフォー

時間の目安 20分/熱量 153kcal/塩分 2.6g (1人分)



- *材料 1人分
フォー(乾麺) 40g / 鶏胸肉60g / トマト(くし形切り) ½個分 / モヤシ35g / レモン(薄い半月切り) 1枚 / パクチー適量 / タマネギ(薄切り) ¼個分 / ショウガ(薄切り) 15g / ニョクマム大さじ1杯 / 八角¼個
- *作り方
1. 鶏肉は皮を除き、塩、コショウ各少々をすり込む。
2. 鍋に水500cc、酒大さじ2杯、

- タマネギ、ショウガを入れて火にかけ、沸騰したら(1)を入れる。鶏肉に火が通ったらそのまま冷ます。
3. 冷めたら鶏肉を出してほぐす。スープは400ccにする。
4. 別の鍋に(3)のスープ、ニョクマム、砂糖小さじ½杯、塩同¼杯、八角を入れて火にかけて、沸騰したらフォーを入れて表示の時間通りに煮る。
5. (4)にトマト、モヤシ、鶏肉を加えてサッと煮て、塩、コショウ各少々で味を調える。器に盛り、パクチー、レモンを添える。 赤堀博美

自分に合う治療法 探して

Q&A

前立腺がんについて、NTT東日本関東病院(東京都品川区)の志賀淑之さんに聞きました。

—前立腺がんは、どんな病気ですか。

「前立腺は男性特有の、精液の一部を作る内分泌腺で、尿道を囲むドーナツのような構造をしています。ここに発症するのが前立腺がんで、65歳以上に多いのが特徴です」

—どう発見しますか。

「よほど進行しない限り、自覚症状はありません。ほとんどが、血液中の物質PSA(前立腺特異抗原)の検査で見つかっています。PSAは前立腺がんのほか、前立腺肥大症、前立腺炎でも増加します。基準値より高い場合、がんの有無や進行度などを調べる精密検査を行います」

NTT東日本関東病院泌尿器科部長
志賀淑之さん



1994年筑波大学医学専門学群卒。虎の門病院、聖路加国際病院、東京腎泌尿器センター大和病院院長を経て2015年7月から現職。

—様々な治療法がありますね。

「がんの進行度や悪性度などで、有効な治療法が異なります。がんが前立腺にとどまっている場合、前立腺を全て摘出する手術で根治を期待できます。『悪いものを取った』という患者さんの安心感にもつながると思います。ただ、手術後に尿漏れや勃起不全になることがあります。必要があれば勃起神経の温存が可能な場合もあります」

「放射線ががんを死滅さ

—宮本亜門さんが受けた「ロボット手術」とは、どんなものですか?

「手術支援ロボット『ダビンチ』を使うものです。執刀医は操作台で腹腔鏡カメラの3D画像を見ながら器具を操作します。手ぶれ防止機能があり、繊細な動きが可能です。デリケートな臓器の摘出や縫合作業に役立ち、尿漏れなどの軽減が期待できます」

—治療法を選ぶにはどうすれば良いでしょうか。

「他の医師の意見を聞くセカンドオピニオンも受け、自分に合う治療を探してください。家族背景や通院条件、死生観、今後の活動希望などは人によって異なります。医師は道しるべになれればと思います」

「前立腺がんは早期での発見と転移しての発見とでは、生存率が圧倒的に違います。50歳以上はPSA検査を受け、数値が高ければ精密検査を受けることを勧めます」(李英宜)

(次は、がん患者を支える)

ナスのひき肉詰めコチュジャン煮

時間の目安 40分 / 熱量 214kcal / 塩分 2.5g (1人分)

きょうのひと皿

*材料 2人分
ナス 4個 / 合いびき肉 100g / おろしニンニク ½ かけ分 / 青ネギ 2本 / コチュジャン 小さじ 2杯 / ハチミツ 小さじ 1杯 / ゴマ油 小さじ ½ 杯

*作り方

1. ナスはヘタを切り、上下2cmくらいを残し、貫通するまで縦十文字に切り目を入れる。水1と½カップに塩小さじ1杯を混ぜたところに入れ、20分おく。しんなりしたら水気を絞る。
2. ひき肉にしょうゆ、砂糖各小さじ½杯、ゴマ油、おろしニンニクを入れて練り混ぜる。4等分してナスの切り目に入れて挟み込む。



2杯、ハチミツ、砂糖小さじ1杯、水½カップを入れて混ぜる。(2)を入れ蓋をして中火で10分、時々返しながら煮る。煮汁がとろりとしたら器に盛り、小口切りにした青ネギを

40代主婦。「面倒くさいことは一切しない」という夫にこれまで従ってきたことを反省しています。

ぶつ切れます。夫の暴力は前ありましたが、最近はこちらが我慢しました。仕事ができなくなっただけで、生活費や医療費、