

骨髄移植 「命もらった感謝」

急性リンパ性白血病を克服した横浜市の会社員女性(27)に2014年1月、1通の手紙が届いた。「生きていてくれてありがとう。あなたの手紙は宝物です」治療に必要な骨髄を提供してくれたドナーからだった。目から涙があふれた。

発症は大学3年生だった13年1月。白血球に異常が起き、無制限に増える血液のがんだ。症状は発熱と頭痛。なかなか治らず、厄介な風邪だと思っていたら、目の下に身に覚えのないあざ。不安を感じ、近くの大学病院を受診した。

血液検査を受けて3時間後、「白血病かもしれない」と告げられた。頭の中は真っ白。そのまま東京都内の大病院へ転院が決まった。「私は死ぬんですか」。泣きながら看護師に尋ねた。国立がん研究センターによると、15〜24歳で白血病



ドナーからの手紙を読み返す女性。今も心の支えだ

球の型が日本人に多いタイプで、ドナーが見つかる可能性が高い」と言われた。

入院して3か月後、見つかったドナー候補6人のうち、1人と白血球の型などの条件が一致。初めて希望の光が見えた。

と診断されたのは16年に約400人。がん化した白血球の種類、病気の進行速度で白血病のタイプは分かれる。急性リンパ性白血病はこの世代に多い二つのタイプのうちのひとつだ。

この女性の場合、病気の進行が速かったため、骨髄移植で治療を目指すことになった。主治医から「白血

まった。「生きるチャンスをもたらえた」と、喜びと感謝でいっぱいになった。半年後の13年12月、ついに退院を迎えた。

「あなたがいないければ生きられなかった」というメッセージと、病室から眺めて心が癒やされた東京の空の写真を添え、骨髄バンクを通じてドナーに「退院報告」を送った。その1か月後に返ってきたのが、冒頭の手紙だ。

自宅療養を経て大学に復学したのは15年4月。電車一人で帰宅すると、母はうれし泣きした。発病前の日常に戻ったことを喜び合っていた。ただ、以前と同じようにいかず、気持ちが沈むこともある。そんな時、ドナーにももらった手紙を読み返し、励みにしている。

ドナーは、当時27歳の九州出身の男性としか知らされていない。自分も今、同じ年齢になった。「命をもたらった感謝を胸に、全力で生きていきたい」(このシリーズは全5回)

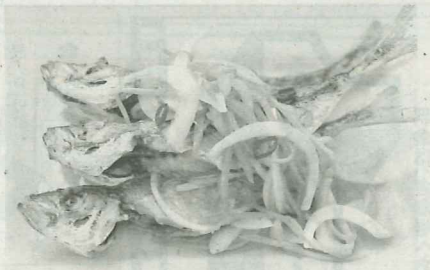
がん細胞がなくなった状態の体内に、健常な骨髄液を点滴で注入する移植が始



動画はこちら

小アジの南蛮漬け

時間の目安 35分 / 塩分 1.5g / 熱量 255kcal (1人分)



きょうのひと皿

*材料 2人分
小アジ6〜8匹(200g) / 新タマネギ½個 / ニンジン(小)½本(50g) / だし汁大さじ2杯 / 赤唐辛子(小口切り)少々

- *作り方
1. 大きめの耐熱ボウルに、だし汁、酢大さじ2杯、しょうゆ、砂糖各同1杯、赤唐辛子を入れ、電子レンジ(600W)で30秒ほど温めて、混ぜる。
 2. タマネギは薄切り、ニンジンは斜め薄切りにしてから千切りにする。(1)に混ぜる。
 3. アジはゼイゴ、ウロコを除き、エラをつまんで、下に引き、エラごとワ

4. 鍋に油を3cm深さに入れ、160〜170度に熱し、アジの周りとお腹の中にも小麦粉適量をまぶし入れ、5〜6分カリッとすると揚げ上げる。
5. (4)を(2)に加えて混ぜる。時々上

90代女性。今後の生き方を相談いたします。十数年前より念願の一人暮らしになり、極上の孤独生活を楽しんでおります。特に一人の食事が

先 関わりの持つことを余くされる中、必死で生きながらえた、よくぞここに、寿命がいたと感じたら、

骨髄バンク 若者へ啓発

「新しいことに挑戦して
いる姿を見ることが皆さ
んへの恩返しです」。昨年
9月、大津市で開かれた骨
髄バンク推進全国大会。壇
上で発言した静岡県富士市
の会社員、石井希さん(25)

に盛んな拍手が送られた。
急性骨髄性白血病で骨髄
移植を受け、現在は元気に
過ごす石井さん。今年4月
からは、日本骨髄バンク初
の「ユースアンバサダー」
として、若者への啓発活動
などに取り組んでいる。

発症したのは東京の大学
3年生だった2015年1
月。高熱による体調不良が
長引いたため、都内の病院
を受診。血液検査を受けた
翌朝、スマートフォンに病
院からの着信記録が何十件
も残っていた。折り返すと
「すぐ入院して」と医師の
慌てた声。白血病と聞いて
も、実感がわかなかった。
インターネットで生存率

を調べると「40%」。死
への怖さより、これからど
うしようという不安が先で
した」と振り返る。

実家に近い同県立静岡が
んセンター(長泉町)に転
院し、すぐに治療が始まっ
た。抗がん剤を1週間点滴
し、3週間ほど休んで再び
点滴というサイクル。これ
を半年かけて4回行った。
副作用の吐き気や発熱に悩
まされ、「早く1日が過ぎ
て」とそれだけを祈った。



骨髄バンク推進全国大会

骨髄バンク推進全国大会で講演する
石井さん(日本骨髄バンク提供)

悪性度が高いと骨髄移植
で治療を目指す。石井さん
の場合、移植をするかどう
かの境目。ドナー(提供者)
の候補も複数挙がったが、
条件が合わず見送った。抗
がん剤で治療したところ、
がん化した細胞は消え、半
年後の7月に退院した。

ところが、4か月後に再
発。今度は移植に踏み切っ
た。合併症で2週間、高熱
にうなされた。体調が落ち
着いたのは16年3月頃。友

人から大学の卒業式の写真
がスマホに届いた。「おめ
でとう。でも私は置いてけ
ぼりになっちゃったな」。
寂しさがこみ上げた。

17年4月、約2年ぶりに
大学に復学。授業の自己紹
介で闘病していたことを説
明した。「何で骨髄移植を
受けたの?」。質問に一つ
一つ答えると、「知らなか
った」と驚きの声。同世代
に病気や骨髄移植について
知ってもらう機会にと、骨
髄移植を卒業論文のテーマ
に選んだ。

卒論を書くため、大学生
に骨髄バンクの認知度など
をアンケートした。いつか
ドナー登録をしたいという
答えは2割どまり。一方で
自由記載欄には「もっと情
報を知りたい」という意見
も目立った。「病気や骨髄
移植に関心はあるんだ」と
手応えを感じた。

仕事とアンバサダーの両
立は始まったばかり。「骨
髄移植を理解してもらおう
のが第一歩。正しい情報を発
信したい」と誓う。

ワケギとアサリのジョン

時間の目安 10分/熱量 141kcal/塩分 1.1g (1人分)

きょうのひと皿

*材料 2人分
ワケギ $\frac{1}{2}$ 束(100g)/アサリ(むき身)50g/卵(大)1個/ゴマ油大さじ $\frac{1}{2}$ 杯

*作り方

1. ワケギはフライパンに入る長さ(約20cm)に切る。白い部分が太ければ縦半分に切る。
2. アサリはザルに入れて、薄い塩水に入れて振り洗いし、水で洗って、水気を拭く。
3. 卵を溶きほぐす。バットに小麦粉大さじ2と $\frac{1}{2}$ 杯を入れる。
4. フライパンにゴマ油を熱し、ワケギに小麦粉をまぶし、溶き卵を絡め、四角になるようおく。アサリに、



せる。残った溶き卵を全体にかけ、蓋をして約1分半焼く。

5. 上下を返して蓋をしなくて、1分半ほど焼き、食べやすく切って皿に盛り、しょうゆ、酢各小さじ1杯を混ぜて添える。付けて食べる。

◇

40代女性看護師。恋がで
きないことに悩んでいま
す。

きかない

葉っぱのようなものが出
きたこともありました。
付き合ひ始めた頃
彼には別の女性が
り、信じられないよ
思いもあつたのかを

「役立ちたい」ドナー経験

千葉県の会社員、小林光さん(25)は昨年10月、骨髄移植のドナー(提供者)となった。その4か月ほど前、献血会場で日本骨髄バンクのドナー登録を呼びかけるポスターが目にとまった。高校時代の友人の父親が白血病になり、骨髄移植で回復したことを思い出した。

ドナーはまず患者の血縁者から探す。白血病の型が一致すれば決まりだが、この段階で合うのは3割ほどだ。次に対象となる非血縁者の場合、見つかる確率は数百分の1。今年3月末の登録者は50万人超。この数が増えるほど、移植の確率は高まる。「人助けになるなら」。小林さんは会場で登録を済ませた。

献血前に2ミリ・秒の血を採った。白血球の型を調べて、データベースに登録される。1週間後、バンクから親展で封書が届いた。あらゆる患者と白血病の型が一致したという。提供の同意を求めた通知が入っていた。こんなに早く候補になるとは思わなかったが、自分以上に驚いたのが母親だった。この通知で初めて娘のドナー登録を知ったのだから無理もない。「移植」という言葉に不安を隠せない様子だった。

小林さんは同封の資料などから、国内で非血縁者の骨髄採取で死亡例はなく、ドナー側の合併症も少ないことを説明。「人の役に立てる意味のあること」と訴え、母親の理解を得た。バンクによると、2017年度はドナー候補約2万4600人のうち、1万5800人が最初の段階で対象から外れた。3割は健康上の理由だが、残りの多くは、連絡や都合がつかないというものだった。詳しい健康診断などを経て、移植にこぎつけたのは1200人余りだ。



ドナーカードはケースに入れ、常に持ち歩いている小林さん

骨髄は凍結保存ができない。細胞の生存率が低下してしまうので、採取してすぐに移植する必要がある。患者の状態も踏まえ、バンクの担当者や医師らと話し合った結果、10月上旬に採取することが決まった。それまでの約2か月間、風邪などに注意するよう体調管理を求められた。

採取前日に入院。当日は左右の骨盤にための注射のような器具を刺し、骨髄を吸い取る。刺す場所を変えながら2時間続いた。麻酔から覚めると、腰のあたりが鈍い痛みがあったが、1週間もすると消えた。

自分の骨髄は中部地方の60歳代男性に移植されたと聞いた。男性に重い合併症が生じる可能性があることも知った。「元気に暮らしてほしい」と小林さん。ドナーを経験し、食事の栄養バランスや運動など、生活習慣に気を使うようになった。候補になれば、次も提供に応じるつもりだ。

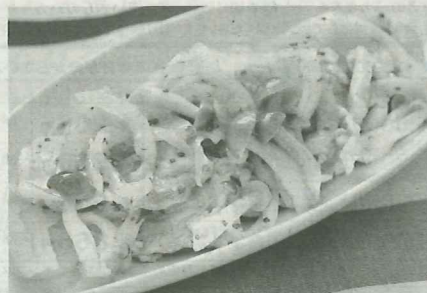
豚肉のマスタードマリネ

時間の目安 20分/熱量 251kcal/塩分 1.1g (1人分)

きょうのひと皿

*材料 2人分
豚もも肉(薄切り) 120g / タマネギ ½個 / 黄パプリカ ½個 / シメジ(小) ½パック(正味50g) / 粒マスタード 大さじ½杯

- *作り方
1. 大きめのボウルに、粒マスタード、オリーブ油大さじ2杯、酢同1杯、塩、砂糖各小さじ½杯、コショウ少々を混ぜ合わせる。
 2. タマネギは薄切り、黄パプリカは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、(1)に加えて混ぜる。
 3. シメジは石づきを取ってほぐす。豚肉は5cm幅に切る。
 4. 熱湯3カップに塩小さじ1杯を加え



残った熱湯に酒大さじ2杯を加えて弱火にし、豚肉を入れてゆで、色が変わったら、ザルにあげる。シメジと豚肉の粗熱が取れたら水気を切って、(2)に加えてよく混ぜる。5分

60代主婦。一人暮らしをしている30代半ばの息子の相談です。

息子は大学卒業後、大手企業に就職しましたが、数年で転職しま

配

私は息子から「ネガティブ思考で視野が狭い。仕などをして社会勉強したらどうか」と言われてきました。息子

「仲間がいる」情報発信



闘病の経験を語り合う熊耳さん(左)と矢田さん

「再発がなかった」

「既に知識があるから余計にそう感じたよね」

熊耳宏介さん(36)と矢田江梨子さん(29)が白血病の闘病生活を振り返る。2人は、若くしてがんを患った人たちが作る「STAND UP!!」(スタンドアップ)のメンバー。熊耳さん

は事務局長を務める。

高校3年生の時に急性リンパ性白血病を発症した熊耳さんは治療中、「元気になった人はいらぬのか。治療後、どう過ごしているのか」と気になった。インターネットなどで調べると、闘病体験は出てくるが、治療後の生活をうかがえるものは見つからなかった。

同世代のがん患者に向けて情報を発信しようと、2009年、入院先の患者仲間らとスタンドアップを設立した。現在の参加者は約680人。患者の今を伝える記事などが載った無料情報誌を

年1回発行する。東京都内で3か月に1回、交流会も開き、メンバー同士で復学や就職、恋愛の相談に乗るなどしている。

矢田さんは社会人1年目に急性骨髄性白血病になった。入院先に同世代のがん患者がおらず、孤独感にさいなまれた。約2年にわたる治療を経て退院した時、「自分のような若い患者はいるのか」とネットで検索し、スタンドアップを見つけた。

退院当初、抗がん剤の副作用で髪は抜けたまま。抗がん剤などの影響で肌も荒れ、やせこけた容姿に引け目を感じ、1年近く家に閉じこもった。「この状況を脱してスタンドアップの交流会に出る」。これを目標に回復に努めた。13年11月、その日がやってきた。母親が運転する車で、交流会が開かれる東京・渋谷

に向かった。「楽しんできてね」と温かく送り出してもらった。会場の扉を開けた瞬間、あまりのにぎやかさに場所を間違えたと思っただ。手招きで輪の中に入った。自己紹介すると、熊耳さんに「初めて会った気がしないね」と声をかけられ、緊張が解けた。

皆、同じがん患者とは思えないほど輝いて見えた。「社会に再び出るパワーをもらえた」と振り返る。

正面に座る男性(35)は急性リンパ腫を克服したという。同じ血液のがんで話が合った。恋愛はもうできないと諦めていたが、その後と同じ時間を過ごすうちに自信が戻った。「一緒に幸せを見つけよう」。約3年の交際を経て結婚した。

若いがん患者は入院先に同世代の仲間がいなかったり、「なぜ自分だけが病気に」と心を閉ざしたりして孤独になりがちだ。熊耳さんや矢田さんは、そんな若者に「一人じゃない」と伝えていくつもりだ。

ヨーグルトクリームの特ライフル

きょうのひと皿

時間の目安 10分/熱量 507kcal

塩分 0.2g (1人分)

(ヨーグルトの水切り時間は除く)

- *材料 2人分
- 生クリーム100cc/プレーンヨーグルト100g/カステラ(市販)3切れ/イチゴ10個/ブルーベリー20個/ミントの葉2枚

*作り方

1. ザルにキッチンペーパーを敷いてヨーグルトを入れ、1時間以上、水切りする。
2. 生クリームは軽く泡立て、砂糖15gを少しずつ加えてツツが立つま

えて泡立てる。

3. 砂糖大さじ1杯と水同1と½杯を容器に入れ、電子レンジ(600W)で30秒ほど加熱する。
4. カステラは2cm角に切り、イチゴは8個を縦に四つにスライスし、残りは四つ割りに。
5. グラスにイチゴのスライス適量、(3)を塗ったカステラ、スライスの残り、ブルーベリー適量、(2)を入れる。



ゴ、ブルーベリーの残り、ミントを飾る。

◆ トライフルは果物やクリームを重ねた英国のデザート

40代女性会社員。同居する認知症の母のことで追い込まれています。

妄想

同居の父がデキている。同居の弟は精神病があり、過去に自殺

昨秋から、「私と、同居の父がデキている。同居の弟は精神病があり、過去に自殺

医療ルネサンス

No.7035

若い人の白血病

5/5

復学、就職心をサポート

若年で発症する白血病について、国立成育医療研究センター小児がんセンター移植・細胞治療科診療部長の加藤元博さんに聞いた。

——白血病とは。

「血液の細胞の中で、病原菌など外敵を攻撃する白血球の遺伝子に異常が起き、無制限に増えてしまう病気で、血液のがんとも呼ばれます。正常な白血球が減るので、風邪などの感染症にかかりやすくなります」

「がん化した白血球が増殖すると、酸素を運ぶ赤血球や出血を止める血小板が減り、貧血になったり出血しやすくなったりします」

——病名がいろいろと分かれているようですが。

「がん化した白血球の種類で『急性』と『慢性』に分けられます。急性は病気の進行が速く、慢性は緩やかです。また、白血球の性質で『リンパ性』と『骨髄性』に区別されます。10歳代後半から20歳代前半は、急性リンパ性白血病と急性骨髄性白血病がほぼ同数で、この世代の白血病全体の約8割を占めます」



国立成育医療研究センター
小児がんセンター
移植・細胞治療科診療部長

加藤元博さん

2000年、東京大医学部卒。埼玉県立小児医療センター血液・腫瘍科などを経て15年から現職。日本小児血液・がん学会評議員。

Q&A

「がん化した細胞がなくなった状態を『寛解』と言います。この状態が5年続けば、ほぼ治ったと考えられます。現在、急性リンパ性白血病で7割、急性骨髄性白血病で6割が治ると言われています」

「抗がん剤での治療が柱になります。病気のタイプによって使用する抗がん剤が異なります。急性のリンパ性、骨髄性の区別をつけ

たうえで、適切な抗がん剤を選びます。効き目も調べ、効きやすいことが分かれば治療を進めます」

「効きにくい場合は、大量の抗がん剤と放射線の照射により、がん化した白血球を完全に退治します。その後、血液を造る細胞を移植します。骨髄移植が知られていますが、血液の中から抽出した末梢血幹細胞、赤ちゃんのへその緒から採取したさい帯血を使った移植も、近年増えていきます」

「治療の成績は。『がん化した細胞がなくなった状態を『寛解』と言います。この状態が5年続けば、ほぼ治ったと考えられます。現在、急性リンパ性白血病で7割、急性骨髄性白血病で6割が治ると言われています」

「ただし、抗がん剤や放射線照射、骨髄などの移植は体に大きな負担がかかります。特に移植された白血球が正常な細胞まで攻撃し、様々な合併症を起こすことがあります。短期では発熱や胃腸の障害など、長期的には皮膚が乾燥して硬くなったり、抵抗力が落ちて他の病気にかかりやすくなったりします」

「抗がん剤や放射線の照射は、卵巣や精巣といった生殖にかかわる機能にダメージを及ぼします。治療前に卵子や精子を採取して保存するケースがあります。病気の進行度によってはできないこともあります」

「治療の間、休学・退学を余儀なくされます。治療後に復学しても、同級生だった仲間から遅れたことへの焦り、就職への不安を抱えることがあります。復学や就職の支援と、心のサポートが重要になります」

「次は『しぼらない』病院です」

「病院の実力 2019総合編」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています

暮らし 家庭

きょうのひと皿

牛肉とトマトのスープ

時間の目安 90分 / 塩分 0.8g / 熱量 270kcal (1人分)



動画はこちら



- *材料 2人分
牛すね肉150g / タマネギ½個 / ジャガイモ1個 / 黄パプリカ¼個 / ニンジン¼本 / トマト1個 / ニンニク1かけ / パプリカパウダー大さじ1杯 / クミンパウダー小さじ½杯 / 顆粒コンソメ小さじ1杯 / ローリエ1枚
- *作り方
1. 鍋に牛肉とローリエ、水600ccを入れ、1時間ほど煮る。取り出して、大きめの一口大

- に切る。煮汁は取っておく。
- 2. タマネギ、パプリカは2cm角切り、ジャガイモは8等分に。ニンジンは7mm厚さのイチヨウ切り、ニンニクはみじん切り、トマトはざく切りにする。
- 3. 別の鍋に油適量を熱し、ニンニクをいため、香りが出たらタマネギをいためる。トマト以外の野菜も軽くいため、パプリカパウダーをふる。(1)の煮汁、コンソメ、クミンを加えて火が通るまで煮る。トマトと牛肉を入れ2~3分煮る。塩小さじ¼杯、コショウ少々を加える。赤堀博美