

第13回 フリートークの会

平成19年4月10日 出席者7名

Aさん 私は12月に手術をしまして、アリミデックスで治療中です。

院長 アリミデックスだとER-PRプラスですかね。割り合い初期だったんですね？

Aさん はい、3個あったんですけど、1個1個は初期なんですけど広範囲になっているので、アリミデックスを5年間続けてっていうことで。

院長 飲み始めてどのくらいですか？

Aさん 1月の後半ぐらいから。

院長 じゃまだ2ヶ月…もうじき3ヶ月になりますね。そろそろ出てきますよね。要するにアロマーターゼインビターだから脂肪の中にあるステロイドホルモンが女性ホルモンに変化する酵素が抑えられているから女性ホルモンが徐々に減っていくわけですよ。そうするとどうしても更年期様の症状が出てきますよね。左側ですか。何で気がつきました？

Aさん 人間ドックのエコー検査で。影があるって言われて。自分ではぜんぜん気がつかなくて、毎年人間ドックで検査してるんですけど、あまり自分では神経質に検査してなかったんですけど。

院長 意外とエコーで見つかるんですよ、ちゃんとやれば。そのかわりエコーっていうのは手軽じゃないから、集団検診には向いてないからマンモグラフィーになっちゃうんですけど、マンモグラフィーっていうのは手早くやっていけるから。エコーのほうが得意な分野があるんですよ。マンモでわからないのもあるんですよ。マンモが全てじゃないんですよ。

Bさん マンモで写なくても、エコーでわかるものもあるんですか？

院長 そうです。閉経以降の人はマンモでいいんですけど、若い人は特にね…

Bさん 私、娘が30歳なんです。で、主治医に聞くと30歳くらいになったらお母さんが乳がんやってるんだったら1年に1回は見た方がいいって言われたんですけど、で、行った病院にはマンモがなくエコーでは何も写らないから大丈夫でしょうって言われたんですけど、マンモも見てもらった方がいいですかね？

院長 いや、エコーでちゃんと調べて何もなければ大丈夫でしょう。一応マンモが第一スクリーンで、マンモグラフィーで引っかかってきた場合にエコーをやりますから、エコーで写らなければ大丈夫でしょう。ものによっては触診でないとわからないなんてものもあるんですよ。マンモにしてもエコーにしても、そのものを見ているわけではなくて、間接的に影を映してそれを読ん

でいるわけですから、触った方がよくわかる場合もあるんですよ。ですから、乳がん検診というのは本来は触診とマンモグラフィーと超音波、合わせて初めてできるんですよ。だから省略しない方がいいんです。だけど何百人と集団で診る場合は超音波は無理なので、マンモグラフィーで一次検診で見て、引っかかった場合にだけ超音波でということ。で、今はPET検診もありますし、保険も利くようになってますから。PETのほうがいい場合もあるんです。

Cさん PETって再発したものを見つけるのにいいだけじゃなくて、最初から、小さいものを見つけるのにもいいんですか？

院長 いや、それはね、全部がいいかわからないですが、でもまあPETの方がいい場合もあります。

Cさん ずっと体調がおかしくて、右を手術してますので、何かあると思って、再発してるんじゃないか、どこかにあるんじゃないかってずっと思ってたんです。で、病院に行こうかなと思ってた時にマーカーがちょっと上がってきたりとかして、調べてたんですけど結局…エコーはやっててマンモもやって出てたはずなんですけど、それを先生が見つけられなかったんだと、あ、私の言い方が、ごめんなさい、専門の方にこんなことを言ったら失礼なんですけど。癌研で診てもらったら7センチの腫瘍が見つかったんです…

院長 7センチ！

Cさん はい、主治医に、なんか胸が大きくなったような気がするって言ったら、顔色が変わって、あ、見落とされたんだってピンと来たんですよ。で、癌研でも同じように話したら、7センチになってますって。主治医に乳腺が更年期のせいで大きくなってると言われたものがすべて癌だったんです。癌研で、ちゃんと検診は受けてましたかって聞かれて、受けてましたって答えたんですよ。で、触診はしてましたか？してました、エコーは？してました、で先生も、え？って。じゃ細胞診はってということで癌研で細胞診の結果を待って手術ってということになったんですけど、癌だって言われたときに、あ、やっぱり、何かあると思ってたけどやっぱりそうだったんだという思いと同時に、なんでちゃんと検診も受けてきたのに7センチにもなって見つからなくちゃいけないの？っていう思いがあったんですよ。自分でもなんで気がつかなかったのかという思いもあったし、専門家の先生に更年期のせいですよってお墨付きをもらったら、それ以上、でもちょっと違うんじゃないですか？とはつつこんで言えなかったんで、それは自分でもいけないかもしれないなと思うんですけど。

院長 おかしいなと思ったら、最近ではPETとかで調べてもいいわけだし、もちろん正確に腫瘍から生検採って調べる方法もありますけど、それだって正確に場所がわかってないとできませんからね。ブドウ糖の代謝、グルコースの代謝ががん細胞では活発なので、同位元素を取り込むので、映るんですよ。でもそれだって絶対癌かどうかかわからないんですよ。正常は状態でも盛んに糖代謝を行っているところはあるから、例えば肝臓だとか腸だとか膀胱だとか腎臓とか、そういうところは結構盛んなので。

Cさん じゃもし糖代謝が盛んなところが見つかったら、怪しいなと思ったら…

院長 そういうところを目指して生検するしかないですよ。だから、乳腺症だって思い込んで診ていると乳がんだったりする。思い込みでやっていると、そう思っちゃうから。思い込みはよくない。人間のやることだから、どこかから言われたりするとそのまま信じてたり、もっと違う目でみてみると違っていたりすることがあるので。意外と経験があっても自信があつて慢心している人に限って思い込むんですよ。で、意外と間違ふんですよ。慣れない人ほど自信がない分いろいろやって意外とあたつてることあるんですよ。経験あるからって絶対ではないんですよ。

Dさん でも我々は素人だから、先生に様子を見ましようなんて言われると、自分ではちょっと怪しいなと思つても先生がそういうんなら様子を見ようかななんて思っちゃう。その間に悪くなつちやつても先生が検査してマーカーがちょっと上がつてるみたいだけど、でもちょっと様子見ようって言われれば今すぐにどうのこうのじゃないんなら大丈夫かななんて思っちゃう。

Cさん 今、癌研の先生に、15年間なんにもなくて、今かかっている先生との関係で安心させてもらったんだろうから、今からがこちらはスタートだから、何年前とか何ヶ月前には戻れないんだから、そういうふうを考えるのはよそうって言われて、そうだなって、(それまでかかっていた)先生のことを恨みたくないから…。

Dさん でもあんなにやっていたのになんでと思うよね。

Cさん それはもう～15年間なにもやってなくて、楽しんじゃって楽しんじゃってっていうならまだしも、ず～っと気にしてて辛い検査いっぱいしてきて…

院長 ほんと、かえって楽しんじゃった方がよかったかもしれないって思うよね。
その気持ちはよくわかる…

Dさん ほんとにね…

院長 ある年齢になったら誰でもある大きさの腫瘍というのは大抵どこかに持つてるものだと思うんですよ。で、大抵つぶされてるんですよ。だから、普通の検査ではまず引っかけこない。で、今最小で見つかつて0.5センチが最高ですよ。そうするとそれ以下は見つからないんですよ。卵巣嚢腫なんかは特にそうですけど、今まで良性だと思つていたものが、突然変化する場合もあるんですよ。それは変化するものかどうかはわからないんですよ。例えば女性に多くできる卵巣嚢腫だと奇形腫なんですよ、だいたい。で、その中に悪性に変化するものがあるんですよ。どうしてそうなるのかわからないところがあつて、奇形腫の悪性変化っていうのは、結構よくないんですよ。0.5センチ以下の腫瘍であっても、あるとき急に大きくなるということはよくある。それはなにかの刺激、プログレッサーって僕らは言つてるんですが、促成因子ですね、要するに腫瘍を大きくする促成因子のことで、わかつてないんです。癌は癌化するメカニズムは大体わかつてきてるんですよ。癌化しても別に小さければ大抵免疫力でつ

ぶされていくからどうってことはないんだけども、臨床的に治療しなければならない大きさにまでいく過程っていうのはよくわかっていないんですよ。

Cさん 主治医の検査があつて、今度の癌研の先生の検査があつて、その間にどうしてこんなに大きくなっちゃうのって思うんですよ。

Eさん 私も、5月に検査したときに3センチって言われたんですよ。ずっと検査していたんだからどこかで引っかかってもよかったんじゃないかって。いろんなところで検査してたんだから、主治医が見逃したとしても、どこかで、怪しいって気がつかれてもよかったんじゃないのって。

Fさん 私の場合、ずっと気にしてたから、ずっと触ってみてたんですよ。で、あるとき掃除してたらおっぱいのわきのところにゴロって触ったんですよ。だから急に出てきたんですよ。奥のほうに隠れていたのが急に出てきたっていう感じ。卵くらいの大きさのが出てきたんですよ。でもその前の月には無かったんですよ。

Gさん 私も、検診のときに、ここがおかしいですここがおかしいですって言い続けてたのを、それは手術の後だから違和感があるんでしょうみたいに言われて、この前も、なんともないですね、お薬も効いてますね、このままでいきましょうって言われて、それでも先生どうしても気になるんですって言ったら、じゃあ調べてみましょうかって針で調べて、そうしたらすぐ結果が出て癌ですって言われて。でも小さいものだから来週手術で取りましょうって言われて取ったんですけど、調べたらそれは癌じゃなかったって言われて、じゃあの癌だって言った診断はなんだったんですかって聞いたら、あの時は癌だったって、そんなことがあるのかな〜って(笑)

Fさん でも先生、癌てそんなに急に大きくなるんなんですか？ 悪性だと急に大きくなるんですか？

院長 そういうものもあると思うんですよ。もちろん徐々に広がるものもありますけど、おそらく前癌状況から癌化するまでには相当の年月がかかるんですよ。それはある程度わかっているんです。だけど癌化したものがさらに臨床的な癌になるまでにどのくらいかかるかっていうのはよくわかっていないんです。ただそれはたぶん月単位かもしれないし、ある癌は数年かかって臨床的な癌になるかもしれないし、ある癌は臨床的な癌として見つからない可能性もあるんですよ。昔、ある研究所で、100歳で亡くなった方を全部剖検したんですよ。そしたら100歳の人を全部調べていくとほとんどの人がどこかに癌をもっているんですよ。でも癌を持っていたからといって死ぬわけではないんですよ。確かに癌になると治癒というか完治は難しいんですけど、だけど癌と共に生きて、100歳まで生きられる人がいるんですから別に100歳まで生きられればいいわけで。ですから癌と共に長寿をまっとうできればいいわけですよ。それを天寿癌っていうんですよ。可能性としてはあり得るんですよ。うまくやれば。

Cさん どうせなら140歳くらいまで生きたい(一同笑い)

Fさん 100歳まで生きられたらすごいことですよ。私たちの年で100歳っていったらすごいよね。

院長 そもそも癌っていうのはほとんどが自分の身から出たものでしょ？ あとだいたい慢性の病気っていうのはほとんどそうなんです。リュウマチにしても自分で自分の身体をやっつけてしまうから外から進入したものじゃないんですよ。そうすると要するに自分の身体の変化でそういうふうになっているから、やっぱり誰を恨むわけにもいかない。それと一緒に共存できるように手助けしてあげるのが一番いいのかな〜と思うんですけどね〜。今までは、癌細胞を何とかやっつけて完膚なきまでに無くしちゃおうとして、下手をすると副作用ばかり強くなって最後には本人が参ってしまうということが間々あったわけですよ。今はそういう考え方が少しずつ薄れてきてます。で、問題なのは、入院して治療するというと、入院をしている間その人は社会活動が出来なくなるわけですよ。自分の活動もできないし、そうするとQOL（クオリティーオブライフ＝生活の質）を損ねるわけですよ。ある程度の歳になって入院させられると、認知症を発症する人も出てくるでしょうし、問題があるわけですよ。だから癌というのは、癌と共に生きようとすると願わくば外来で治療できればいいと思うんですよ。

Fさん 先生、話が変わるんですけどいいですか？ 私の知り合いが、玄米食とか自然食にものすごく凝っているんですけど、やったほうがいいですか？ 興味はあるんですけどやってみたほうがいいのか〜って思っ。今まで反対してたんですけど、やってる人多いんですよ。食事療法で癌なんかもよくなりますか？

院長 食事療法っていうのは、癌に限らずどんな病気に対してもいいですよ。食事療法っていうのは結構大事ですよ。ただ、あまり極端に何かにかたよるっていうのではなくやればいと思いますけどね。要するにまんべんなくね。

Fさん 私の知り合いはすごいんですよ、徹底しちゃって。肉は食べない。寂しい〜って。

院長 僕が昔、医学部にいた頃に東洋医学研究会っていうのがあって、そこに偉い先生がいたんですけど眼科の先生で、富津の方で開業しててそこへ研修に行ったんです。そしたら朝5時に起こされて、前が海だから1時間くらい遠泳して、帰ってきて玄米食で、ほんとに一握りですよ。玄米一握りにごま塩かけて、あと味噌汁一杯、それで終わり。それで、あとは眼科の患者さんがいっぱいいるから、眼科は糖尿病の患者さんが多いんですよ。でも、そういう食事だから糖尿病の患者さんも当然治るんですよ。朝それだけで、昼食が無いんですよ。（笑い）それでまた夕方診療が終わると1時間ぐら泳がされるの。でね、夜また玄米、それにごま塩かけて味噌汁一杯、それで終わり。最初5人くらいいたんだけどみんな耐えられなくなって逃げ出しちゃったんだけど、僕だけいた。でもね、1週間いたらぜんぜん平気になっちゃう。疲れも知らないっていうかね、最初辛かったけどね、おなかがすいて。1週間でなんとかなる。2週間もいたらそれが当たり前になるから。その経験は僕の原点になってますね、いろんな意味で。なぜかっていうと、要するに普段だいたい食いすぎなんだよね。（笑い）食べるっていうのは最小限でいいわけなんです、動いている限りは。その先生に言わせるとね、食べるとエネルギーを使う、消化するために胃が動くとかね、そうすると余分なところにエネルギーを使うから疲れる、疲れると動けなくなる、動けなくなるのに同じように食べるから太る、というわけ。

Bさん 聖路加病院の日野原先生もそうですよね。朝はビスケット2枚かな？あとミルクだけ。お昼は食べなくて、夜もあまりみんなみたいな量は食べなくて、1週間に1回くらいお肉を食べるくらい。普段はそんな感じで今94歳でしたっけ？でも階段2段上がりですよ。見かけたことあるけど、90歳過ぎのおじいちゃんじゃないなって。元気だな～って。で、この前テレビで「私の食事」ってやってみましたけどね。そんなに人間食べなくても動けます、なんて言ってね。

院長 食事っていうのは必ず毎日摂るわけじゃないですか。で、今は、3回摂っているわけだから、それはやっぱり重要ですよ。やはり毎日の食事がちゃんとしたものでないと。若いうちはいいんですよ、暴飲暴食したって少々のことじゃ大丈夫なんですよ。でも50,60歳になったらそれなりに合わせないと、身体がついていけないわけだから。いっぱい食べればそれだけ消化しなければならぬわけだし。消化したからといってそのエネルギーは行き場がないわけだし。

Fさん その眼科の先生のところから帰ってから、食事戻りましたか？ 暴飲暴食しちゃったとか…

院長 いや、家族は話し聞いてびっくりしてましたけどね。でも、その後も粗食になりましたよ。

Bさん 私、前に乳がんになったときに、西式健康法ってありますよね。一応勉強してみようと思って行ったんですよ。青汁と豆腐で、タンパク源は豆腐で、お昼は青汁だけ、夜になると豆腐。量はさっきも先生がおっしゃったようにそのくらいでいいのかな～って、でもこの量だと仕事できないな～って。(笑い) でもそのあと豆腐はよく食べるようになりましたけど。

院長 豆腐はぼくも大好きでね、アメリカに2年間いたことあって、アメリカのど真ん中。豆腐なんてないんですよ。30年位前だからね。60万人の都市で日本人が20家族くらいしかいないんですよ。で、仕方ないから日本から豆腐の粉とにがりを送ってもらってそれで自分で作った。

Iさん 豆腐に、大豆製品に女性ホルモンに似た成分が、含まれてて今話題になってて、関係あるかどうかわからないんですけど。

院長 あ～イソフラボンですね。よっぽど食べないと、要するにイソフラボンというのはタモキシフェンに近いものがあるんですよ。タモキシフェンもどっちかという豆腐と女性ホルモンの構造式が似てるんですよ。今はアリミデックスに変わったけど、昔はタモキシフェンだったんですよ。で、なんでタモキシフェンがいいかっていうと、女性ホルモンと似てるんでごまかされて、女性ホルモンが身体の中にいっぱいあると思って、ほんとの女性ホルモンが減る。だから効く。でも逆効果もあるんです。子宮体癌なんかがおきやすくなるんですよ。エストロゲンで女性ホルモンですよ。それと構造式が似ているので、女性ホルモンそのものの作用はしないんだけどタモキシフェンと同じような作用があるとも限らないからあんまり大量に摂らない方がいいということなんですよ。でも食事で摂る分にはぜんぜん問題ないですよ。

Bさん 飲み物で飲みすぎるとよくないってテレビでやってたんですよ。たぶん豆腐で取るのはいいけど、イソフラボンを増量したような飲み物、ああいうのはよくないって。お水を飲む代わりに

そういう豆乳とかイソフラボンを増量したような飲み物を飲むとか、豆腐も食べてそれも飲むといったような摂り方はよくないってテレビでやりました。

Aさん サプリメントもたくさん出てますけど、摂りすぎはよくないんですね。

院長 サプリメントだからいいって行ってたくさん摂ればいいってもんではないんですよ。摂りすぎると返ってダメなんです。サプリメントも怖い面もあるんですよ。

Fさん 私の知り合いで、大腸がんから肝臓がんになった人が、一ヶ月に1回絶食をやるらしいんですよ。で、何年も元気です。絶食もいいんですかね。

Iさん 今、抗がん剤治療をやってるんですけど、そういうときに先ほどの食事療法とか他のことはやらないで下さいっていわれてるんですね。で、今は何でも食べられるんですけど、玄米食にした場合に体力が落ちちゃうんじゃないかって思うんですけどそういうことはないですか？

院長 いやでも、今ある状況でバランスがとれてるのであれば、あえて今玄米食にする必要はないんじゃないですか？

Iさん いずれはやってみようかな〜って思ってるんですけど。

院長 ただ、治療中っていうのは免疫活性、身体の変調をきたすし、無理してやったりしないほうが、普通の生活をしていた方がいいと思いますよ。治療が終わって、これならというときにはじめる方がいいんじゃないですかね。

Iさん いずれ終わるのかな〜って思ってたんですけど、なかなか終わらないんですよ〜、抗がん剤治療が。内容が変わってまた続くっていう感じで。だからなかなかやってみたいんだけどできない。

院長 玄米食っていうのは、一口入れて必ず50回以上噛む。これが大事なんです。50回噛むと少しの量でもおなか一杯になるんです。白米だと飲んじゃうでしょ？ それじゃダメなんです。それだと玄米食の意味がない。玄米食の意味は米をしっかり噛んで食べる。唾液と一緒に50回噛む。それでごま塩が入ると塩分が取れて、ごまで脂肪が取れて、豆腐の味噌汁でタンパク質が取れる。玄米はビタミンが全部入ってる。だから免疫力が落ちちゃうということはないと思いますよ。