ゲンコミ生涯学習講座

「癌と共に生きる」
「癌になったお陰で気づいたこと」・・

冗談じゃない！
お前の顔は二度と見たくない！

2026年11月7日

古正 栄司

これからお話しするのは、大変だった私に同情してほしいからではありません。

癌告知や余命宣告による当事者や家族の精神状態、抗がん剤治療の現実等知っていただき、

あなたの「もしも」
あなたの周りのがん患者
あなたの周りの弱っている人

への寄り添い方に役立てて欲しいという切なる願いからです。

がんと共生？　冗談じゃない！

私にとって 癌は「死神」や「悪魔」である。

「癌になったお陰で」「癌とともに生きる」

冗談じゃない！私にはできない！

お前は死ね！ 私は100才まで生きる！

これは7年間の癌との壮絶な闘いの記録である。

概要

癌が見つかるまで
見つかってから入院・手術まで
８クール約半年間の抗癌剤治療
５年生存率20%と宣告された５年間の生活
今も続けている食事、生活習慣等で「何が良かったか」と聞かれて真っ先に頭に浮かぶこと
終わりに

57才11か月までの私は
「超健康優良児」「教育界の衣笠祥雄」「鉄人」と呼ばれていた。
幼稚園年少の時に「はしか」で2日休んだだけ。
それ以来半世紀以上、学校も仕事も病気で休んだことがなかった。
（大腿骨骨折で2か月入院したことがある）

そんな私が、
今から７年前の　2019年　令和元年
58才目前の８月のお盆明け。１本の電話。

「先日の健康診断の結果を受けて日本予防医学協会から緊急の連絡が入った。胃のレントゲン写真を速達で送るので、それを持ってすぐに大きな病院へ行き、再検査を受けるように」とのこと。

どうせまたいつもの慢性胃炎とかだろう・・
でも、なんとなく胸騒ぎが・・

電話から２日後、いつも通り出勤して、
急ぎの仕事を終えて、１０時過ぎに中抜けで自転車を飛ばして東海大学医学部附属大磯病院へ。
受付を済ませ、消化器内科へ案内された。

持参したレントゲン写真を見たドクターから、血液検査、レントゲン、CTの検査指示があった。

次々と検査、そして再び診察　　すると、

４cmの病変（腫瘍）あり　１日も早い手術が必要
手術に耐えられる体かどうかも含め様々検査が必要
９月24日入院、25日手術　そのための検査全ての予約を今している。　この日程に合わせてほしい
ここから先は「外科」が対応する
「えっ、もしかして癌ですか？」「残念ですが」
どうやって職場に戻ったか、覚えていない・・

自覚症状はあった

半年くらい前からみぞおち辺りに違和感というかチクチクする痛みがあった
ひどく疲れやすくなっていた
身長170cm体重64kだった体が体重50kg代
ダイエットをしていたわけではなかった

自覚症状はあったものの、それは過労や加齢のためと勝手に思い込み、鉄人である自分を過信していた。

定期検診を機に突然告げられた『癌』の診断。

4cmの大きさだと医者の見間違いではないだろう

「鉄人神話」は終わった。絶望した。心が死んだ。

えっ、どうなるの？　死ぬの？　57だよ？　仕事は？

家族に何て伝えよう・・・あと誰に知らせればいい？

まずは兄弟かな。

電話をしてくれた教育委員会の課長と教頭と・・・

不安にはなったがそこまで深刻にはならず、事態を冷静に受け止めることができた。でも・・

その日以降、
まず、悩んだ。
東海大学医学部附属病院の判断だけでいい？
他の病院でセカンド・オピニオンを受けてみる？
明日、県立がんセンターに行ってみる？どうする？

次に、調べた。
胃癌　胃癌最先端治療方法と費用　評判のいい首都圏の胃癌専門病院　など
連日、スマホで調べまくった

しかし一方で、仕事は待ってくれない
教頭に任せられる仕事もあるけれど

不登校・いじめ・児童虐待の増加　　学校DX
過酷な労働環境・働き方改革
来年度予算要望書　　来年度人事　　人事評価
児童の安全に係る学校経営上の緊急課題
など

どうすればいいのか、だんだん不安になってきた
自分の病状もかなり深刻な感じだし・・

消化器内科のドクターによる診察の翌日、執刀予定の外科のドクターによる診察
会って10分足らずで病気への不安が和らいだ

説明がわかりやすい
言葉に澱みがない。言葉に覇気がある
目ヂカラがある
スーパードクターとかゴッドハンド的なオーラ

さらに・・

「先日受けていただいた胃カメラ検査の映像を見たが、**手術の前に自分の目で確かめてから手術に臨みたい。**<u>**苦しいだろうけど**</u>もう一度胃カメラ検査をさせてもらえないか」

そう言われた。患者に寄り添う優しさもある。
コイツはホンモノだ！　プロ中のプロだ！

「先生がそう考えるのならそうしてください。
信頼できるドクターに出会えて嬉しいです。
先生に命を預けます。よろしくお願いします。」

翌日、２度目の胃カメラ検査

数日後の診察で手術方法の説明を受けた

胃の５分の４程度を切除する
可能なら食道との接合部分（噴門）を残す
手術時間は６時間程度
全身麻酔で行う
家族の立ち会いが必要　など

予定通りの日程で入院

翌日手術

手術開始　　（後に、家族や主治医から聞いた話）

思った以上に臓器の炎症がひどい
胃は全体が赤く腫れている。全摘に変更
膵臓も赤く腫れている。癌細胞が飛んでいる証拠
表面を三分の一ほど削り、リンパ節も赤く腫れていたため手の届く限り取り除いた
万全を期して胃に続く小腸（十二指腸）も60cm切除
結果、手術は８時間半に及んだ

麻酔から覚めた後、ICUにいることはわかった。この世のものとは思えない痛みと安堵感で泣いた。

胃の５分の４程度切除
可能なら食道との接合部分（噴門）を残す
→全摘
→膵臓一部切除
→小腸６０cm切除
→リンパ節切除
手術時間は６時間程度
→８時間半

この現場での術式変更が幸運につながったのだ！

退院までの闘病の日々①

痛み

痛すぎて心が2回折れた（２回死んだ）

①全身麻酔が切れた時の激痛（手術当日？翌日？）

　世の中にこんなに痛いことがあるのかと呪った

②背中に点滴で入れていたモルヒネが切れた時の激痛

　さらに痛かった　発狂しそうだった（手術から3日後）

<u>癌はその人を何回殺すのだろう？</u>

退院までの闘病の日々②

食事

手術から4日、ようやく重湯、翌日三分粥、1日ごとに五分七分、全粥、普通食

よく噛みゆっくり食べないと「ダンピング症候群」

横になるのが早すぎると嘔吐

大好きだった食事が苦痛になった

退院までの闘病の日々③

リハビリ

手術２日後に４階フロアを２周歩いた
翌々日には午前１０周、午後１０周歩いた
点滴数種類、心電図計、採尿袋、体液回収袋などいくつもぶら下げて歩いた
鉄人はじっとしていられなかった
「１日も早く治ってやるぞ」

がんを経て手に入れた3つの気づき

当たり前への感謝

朝目覚め、息をして、美味しいものを食べること。それ自体が奇跡であり、最高に愛おしい時間だと気付きました。

「今、この瞬間」を生きる

来ないかもしれない未来に怯えるのをやめ、今日、今目の前にいる人、今できることに全力で感謝する。

痛みに寄り添う共感力

自分が深い心の傷を経験したからこそ、他人の弱さや辛さに、以前よりもずっと優しくなれたと感じています。

退院までの闘病の日々③の２

筋トレ、有酸素運動などにより大腸がんや乳がんの予後の死亡・再発のリスクが30%低減されたという研究報告もある。気持ちの面でも大きな効果が期待できる。
入院中はとにかく歩いた。お腹はこんなだったので、腹筋を使わないトレーニングをスマホで検索して実践した。
持続可能な内容方法回数で今も実践している。



１０月５日　退院

「退院が早すぎて、７回予定のリハビリプログラムが1回しか実施できませんでした 笑」とリハビリ科ドクターから言われた。
悪いところは全部取ったし頑張ったし、これでもう大丈夫！　治ったぞー！

そして、5日後に病理検査の結果を聞いた。

１０月１０日
主に病理検査の結果の伝達・告知
進行性胃癌ステージⅢＢ
全身に癌細胞が散らばっていて「手遅れ」に近い。
何もしないと早ければ１年半、３年もたない。
５年生存率は20%程度
１日も早く（抗がん剤）治療を始めたほうがいい。
「治療をすれば治るのか？」

『治療』って病気を治すためのものじゃないの？
なのに『延命治療』ってどういうこと？

絶望　　奈落の底へ　　頭の中真っ白

再び、心が死んだ

9月24日入院
9月25日手術
10月5日退院
10月10日告知

-
- **この間をどう過ごしたかというと**
-

10月27日療養休暇最終日
10月28日職場復帰

何をしたか何を食べたかよく覚えていない
気がつくと泣いていた
声を出して泣いていた
覚えているのは
洋服の整理　　荷物の整理
片っ端から捨てた
自分が亡くなった後、
誰にも迷惑をかけないように

しかし

ある時、泣きながらふと思った
俺はこのまま泣きながら死んでいくのか

「病は気から」

このままでは本当に本物の病人になるぞ
泣いて過ごしても１日
笑って過ごしても同じ１日
だったら笑って過ごしたほうがいい
もう、泣くのはやめた！

笑うことは

免疫系
内分泌系
自律神経系
循環器系

に効果があるらしい
病気になる前から聞いて知っていた

５年生存率20%程度と言われて勝手に80%の方に入って落ち込んでいたが、20%の方に入ればいいじゃん。
もう、死ぬことを考えて泣くのはやめよう。
笑って暮らそう。
心も体も病気になってたまるか。
100才まで生きてやる。
笑って暮らしてやる。誰が死ぬもんか。
俺ならできる！はっはっはっ！

悲劇のヒロインから
ポジティブなバカへと
スイッチが切り替わった

見ていた景色が変わった

11月　地獄の抗がん剤治療始まる　翌年５月まで
３週に１回、オキサリプラチンの点滴
毎食後２錠、ゼローダ（錠剤）の服用

激痛、倦怠感、吐き気、味覚障害、意識障害、
末梢神経障害（手足の痺れ痛み、冷えなど）
血小板の減少（血液凝固不全）
白血球・好中球の減少（免疫力低下）
年が明けて２月、**新型コロナウイルス感染症拡大**

副作用の一番に「激痛」と書いたけど、
どれくらい痛かったかというと・・

露出部分に秋風が当たると、カミソリで皮膚を切られるような痛みが走った。
痛くて（冷たくて）自転車のハンドルグリップが握れなかった。
水道水が触れない、金属の蛇口触れない
電車の吊り革、手すりが痛くて触れない
脱水した洗濯物が冷たくて痛くて触れない
ドアの開け閉め、いちいち痛い　などなど

どれくらい痛いか

点滴から１週間
　　腕に日本刀が突き刺さっている
点滴から２週目
　　腕に出刃包丁が突き刺さっている
点滴から３週目
　　腕に彫刻刀が刺さっている

そんな痛みと重み　　そしてまた点滴・・

朝９時少し前に病院の化学療法室到着
主治医が外来診察始まる前に点滴針挿入
点滴開始
12時半から13時半頃、点滴終了
その後、出勤

「古正さんいつもスーツで来るけど、本当にこの後仕事に行くんですか？　普通は皆さん２、３日寝込んでますよ」

辛い時は19時前に職場を出たが、
概ね退勤は20時から22時だった。
その時間だと自宅までだいたい1時間40分

「病気に負けてたまるか」
「俺は死なない、お前が死ね！」
帰り道、よく声に出して叫んだ。
自分に言い聞かせた。

でも本当は痛かった
本当は辛かった
本当は横になりたかった

ただ、病気に負けたくなかった

帰り道、時には声を出して泣いた
「痛いよー」と声を出して泣いた

でも、すぐに作り笑いした
あーースッキリした
生きてるじゃん、笑えるじゃん
あっはっはっはっ！
お前になんか負けないよ！　ばーか！

脳を騙して
ドーパミン、セロトニン、
オキシトシン、βエンドルフィン
4大幸せホルモンを出しまくった

再発予防のための5つの健康習慣（一般論）
①禁酒
②禁煙
③十分な休養と睡眠
④定期的な運動
⑤バランスの良い食事

③と④はフルタイムで働いていると無理かも
⑤も平日は難しいけど、
何を食べるか、何を避けるかならできそう

癌を再発・転移させないためにやった事①

抗酸化作用の高い食べ物を優先して食べる

（健康な細胞のダメージを防ぐ）

トマト、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、

かぼちゃ、ニンニク、玉ねぎ、もずく、りんご、

ゴールドキウイ　　など

※ビタミンＡＣＥ、カロテノイド、ポリフェノール

癌を再発・転移させないためにやった事②

腸を整える効果の高い食べ物を優先的に食べる

（免疫力の7割は腸にある）

発酵食品（味噌、キムチ、ヨーグルト、チーズ等）、酒粕、食物繊維、海藻類、豆類、きのこ類、いも類、アボカド、キウイ、かぼちゃ、精白していない全粒穀物（玄米、大麦、小麦、オーツ麦など）

癌を再発・転移させないためにやった事③

体内の炎症を抑える効果の高い食べ物

青魚（サバ、イワシ、サンマ、アジなど）

ヌルヌルネバネバの食品

発酵食品

色の濃い野菜果物

ニンニク、ショウガ

オリーブオイル、えごま油　　など

癌を再発・転移させないためにやった事④

温かいものはいいけれど、熱いもの（65℃以上）はNG🫠

良質なタンパク質の摂取

体を構成している細胞（約270種類、約60兆個）のターンオーバーに欠かせないタンパク質

　腸と胃は約3日、皮膚と肝臓、腎臓は約1か月、筋肉は２か月、血液は4か月、骨は5か月で新品に生まれ変わる

癌を再発・転移させないためにやった事⑤

生活の仕方

体を冷やさない　　体を作る良いものを入れる　　よく噛む

よく歩く　　少し筋トレ　　自分の体を労る、愛で　　など

ものの見方・考え方

プラス思考　　怒らない

「まぁ、いいか」　　自分にも悪いところがあったのかも

癌を再発・転移させないためにやった事⑤の２

悲劇のヒロインにならない
ポジティブなバカになる
認知症予防と同じ
「教養（今日用）」と「教育（今日行く）」
自分の**強み**を生かした生活

がんを経て手に入れた3つの気づき

当たり前への感謝

朝目覚め、息をして、美味しいものを食べること。それ自体が奇跡であり、最高に愛おしい時間だと気付きました。

「今、この瞬間」を生きる

来ないかもしれない未来に怯えるのをやめ、今日、今目の前にいる人、今できることに全力で感謝する。

痛みに寄り添う共感力

自分が深い心の傷を経験したからこそ、他人の弱さや辛さに、以前よりもずっと優しくなれたと感じています。

だからと言って

癌になった**おかげで**
など、微塵も思わない。

生きることへの強い執着、気合い
癌を乗り越えてやる
生きてやる
オレにはまだやりたい事がたくさんある
オレは神に選ばれた男だ
だから死なない

確かに、
病気になって気づいた事はたくさんある
見えるようになった景色もたくさんある
生き方も少し変わった気がする

でもそれらは全て
周囲からの愛情と自身の頑張りのおかげ

かけられて嬉しかった言葉

（「頑張ってね」よりも・・）
大丈夫だよ　　絶対治る　治るおまじない
治して元気になって○○行こうね！
早く治ってまた一緒に○○しようね！

抗癌剤よりも効果があったかもしれない

今もかけられてか嬉しい言葉の例

今日も顔色がいいですね！
歩いている姿が以前と変わらない！

痛くても、辛くても、元気になれる
「どうですか？」と聞かれると正直に今の様子を伝えてしまうが、上のように言われると「あれっ？体調いいのかも」と前向きになれる

まとめ

腸を整える

血糖値を安定させる

体づくりに大切な食べ物を食べる

睡眠時間を確保する（4つとも生活習慣を整える）

ポジティブなバカになる（ストレスを溜めない）

ご清聴ありがとうございました

皆様が「今」を大切にし、豊かな人生を歩まれることを願って

質疑応答・フリートーク

成人の体を組織している細胞の数
約６０兆個
そのうちの１～２％（約１兆個）が毎日生まれ変わる
そのうちの数千個にコピーミス（これががん細胞）
生まれたがん細胞は通常は免疫細胞が攻撃して死滅させている

免疫細胞

添加物を多く含む食事の繰り返し、偏った食事の繰り返し、過労、ストレス、飲酒、喫煙、感染症、肥満など

解毒をサポートする
- スルフォラファン（ブロッコリースーパースプラウト
強力な抗酸化作用を持つ
- クルクミン（ターメリック）
- リコピン（トマト）

免疫力を高める
- βグルカン（きのこ類）
- 硫黄化合物（ニンニク）

がん細胞を抑制する
フコイダン（海藻類）
細胞を守る
アントシアニン（ベリー類）

概要

癌が見つかるまで
見つかってから入院・手術まで
８クール約半年間の抗癌剤治療
５年生存率20%と宣告された５年間の生活
今も続けている食事、生活習慣などで「何が良かったか」と聞かれて
真っ先に頭に浮かぶこと
終わりに

メモ