「癌と共に生きる？」冗談じゃない！
～絶望からの生還と、明日をつくる生活習慣～

講演者：古正 栄司（元・教育界の鉄人）



この資料でお伝えしたいこと

- 同情を引くための闘病記ではありません。
- あなた自身の「もしも」や、
- 周りで弱っている方への「寄り添い方」のヒントとして、
- 私の経験をぜひ活用してください。

Gemini Notebook

突然の宣告：「鉄人」の陥落

57歳までの私

- 異名：「教育界の衣笠祥雄」「鉄人」
- 健康状態：半世紀以上、病気での欠席ゼロ
- 思い込み：「自分だけは絶対に大丈夫」

（突然の電話・再検査）

57歳11ヶ月の夏

- 告知内容：進行性胃癌（4cmの腫瘍）
- 自覚症状：みぞおちのチクチク、激しい疲労感、体重激減（64kg→50kg台）
- 現実：「鉄人神話」の崩壊。心が死んだ瞬間。

Gemini Notebook

予定と大きく違った手術の「現実」

項目	術前の予定	実際の手術（現実）
手術時間	約6時間	8時間半
切除範囲	胃の5分の4	胃を全摘出
その他の切除	なし	膵臓の一部・小腸60cm・リンパ節

開腹すると、臓器全体が赤く腫れ上がり、癌細胞が散らばっていた。
現場での「執刀医の瞬時の判断」が命を救った。

Gemini Notebook

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。



術後の絶望と、迫り来る死の恐怖

激痛（心が2回死んだ）

- 麻酔が切れた時の、発狂しそうな激痛。
- モルヒネが切れた時の、世を呪うほどの痛み。

食事の苦痛

- 全摘による「ダンピング症候群」。
- 大好きな食事が、嘔吐と恐怖の時間に。

絶望の宣告（術後5日目）

- ステージ3B。
- 何もしなければ1年〜3年。

- ステージ3B。全身に癌細胞が散らばる。
- 何もしなければ1年半〜3年。

・5年生存率：わずか20%

Gemini Notebook

意識の大転換：「泣く」から「笑う」へのスイッチ



涙の日々

「片っ端から荷物を捨て、
声を出して泣く日々」

（ふとした気づき）



究極の選択

「泣いて過ごしても1日。
笑って過ごしても同じ1日」

（スイッチON！）



ポジティブな
バカになる

「もう泣くのはやめた。
笑って免疫力を上げる！」

生存率20%なら、その20%に入ればいい。
悲劇のヒロインをやめ、「100歳まで笑って生きる」と決意。

Gemini Notebook

地獄の抗がん剤治療と、負けない心



副作用の現実

カミソリで切られるような激痛

- 点滴1週目：腕に日本刀が刺さる痛み
- 点滴2週目：腕に出刃包丁が刺さる痛み
- 冷たい水、ドアノブ、秋風に触れるだけで激痛



それでも日常を生きる

治療しながらフルタイム勤務

- 午前中に点滴を受け、午後から出勤 (夜20時〜22時退勤)
- 帰り道、痛くて泣いても、最最後は必ず「作り笑い」
- 「俺は死なない！病気に負けてたまるか！」

Gemini Notebook

周りの人にできること（寄り添い方のヒント）

かけられて嬉しかった・力になった言葉

- 「大丈夫だよ、絶対治るよ！」
- 「早く治って、また一緒に○○に行こうね！」
- 「今日も顔色がいいですね！」
- 「歩く姿が以前と変わらなくて安心した！」

（未来への希望と、前向きな事実を伝える）

プレッシャーになりがちな言葉

- 「頑張ってね」

（すでに限界まで頑張っている患者には、重荷になることも…）

周囲の「明るい声かけ」は、抗がん剤以上の特効薬になります。

Gemini Notebook

がん再発を防ぐ「5つの健康習慣」

【禁酒】
肝臓への
負担をゼロに

【禁煙】
細胞への
ダメージを絶つ



【睡眠】
十分な休養で
体を修復

【運動】
歩行と筋トレで
免疫力UP

**忙しくても、「何を食べるか」「何を避けるか」の
選択は今日からできます。**

Gemini Notebook

食事のルール①：細胞を守る「抗酸化作用」

健康な細胞へのダメージを防ぐ（ビタミン・ポリフェノール等）



トマト
（リコピン）



ブロッコリー
（スルフォラファン）



にんじん
（カロテノイド）



ニンニク・
玉ねぎ
（硫黄化合物）



りんご・
キウイ



キャベツ・
かぼちゃ

色の濃い野菜や果物を優先的に選び、体の「サビ」を防ぎます。

Gemini Notebook

食事のルール②：免疫力の7割が決まる「腸内環境」



人間の免疫力の約70%は、腸に存在します



発酵食品：
味噌、キムチ、ヨーグルト、チーズ、酒粕



食物繊維：
海藻類（フコイダン）、きのこ類（βグルカン）



豆類・いも類



未精製穀物：
未精製穀物：
玄米、オーツ麦、大麦など

Gemini Notebook

食事のルール③：炎症を抑え、良質な細胞をつくる

炎症を抑える食材







- 青魚：サバ、イワシ、サンマ、アジ
- 良質な油：オリーブオイル、えごま油
- ネバネバ食品 / しょうが 

食事の絶対ルール



熱すぎるもの（65℃以上）はNG！

- 細胞を火傷させないため、温かい温度にとどめる。
- 体を構成する「タンパク質」を良質なものから摂取し、細胞の生まれ変わりを助ける。

Gemini Notebook

毎日の「生活・運動」習慣



体を温める

- 絶対に体を冷やさない
- 温かい飲み物・服装を心がける



動かす

- よく歩く（入院中も毎日歩行訓練を実施）
- 無理のない筋トレ（予後リスクを下げる効果）



心を整える

- 怒らない、「まぁ、いいか」の精神
- 自分の体を労わり、愛でる
- ストレスを溜めない

Gemini Notebook

人体の驚くべき「回復力」

私たちの体は、約60兆個の細胞でできている。
毎日、約1兆個（1〜2%）が新品に生まれ変わっています！



胃・腸	約3日
肌・肝臓	約1ヶ月
筋肉	約2ヶ月
血液	約4ヶ月
骨	約5ヶ月

今日食べたものが、数ヶ月後の新しい「あなた」をつくります。

Gemini Notebook

がんを経て手に入れた「3つの気づき」

1

当たり前への感謝

朝目覚め、息をして、美味しく食べること。
それ自体が奇跡であり、最高に愛おしい時間。

2

「今、この瞬間」を生きる

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

3

痛みに寄り添う共感力

深い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。

Gemini Notebook