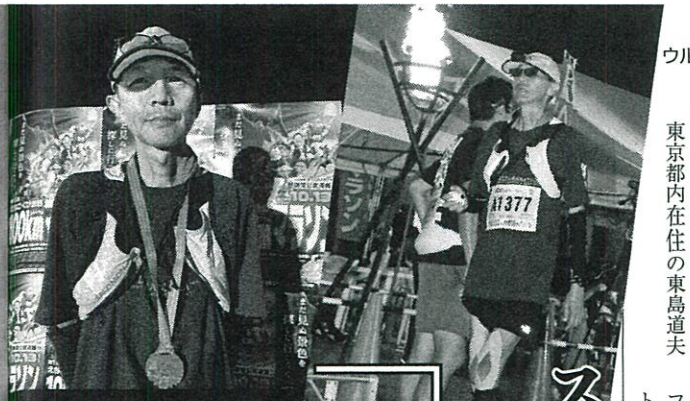
特別読物

ステージ4の「直腸がん」でもフルマラソンで自己ベスト更新

「がん共存療法」で生き延びる患者たちの証言

フリージャーナリスト 亀井洋志



ウルトラマラソンに出場した際の勇姿

この秋、季節外れの暑さが続いたが、北陸地方も例外ではなかった。10月13日、新潟県上越市で開催された「えちご・くびき野100㎞マラソン」には、約1800人（うち50㌔の部は約500人）が参加した。この日の最高気温は24・7度とほぼ夏日。ランナーにとっては厳しい陽気となり、完走率は61％にとどまった。

東京都内在住の東島道夫さん（61）は100㌔の部に出場し、制限時間（14時間）内の13時間36分36秒で堂々と走り切った。マラソンをライフワークとしている東島さんだが、100㌔は3度目の挑戦で初めて完走を果たした。フルマラソンの42・195㌔を超える距離を走る競技を「ウルトラマラソン」というが、中でも100㌔は過酷なレースだ。フルマラソンとは走り方もトレーニング方法も異なるという。

東島さんは今夏の酷暑のさなかもランニングを欠かさなかったが、筋力と心肺機能の強化のため特に取り組んだのが「峠走」だ。東島さんが説明する。

「フルマラソンは高低差が少ない平坦な道を走りますが、ウルトラマラソンは起伏が激しいコースが多いのも特徴です。『えちご・くびき野』も6カ所の大きな峠道がありました。私は月間300㌔走ることを目標にしていますが、時には丹沢のヤビツ峠などに行って、峠道を往復するトレーニングを取り入れました」

その甲斐あって、ウルトラマラソンで完走を果たしたわけだ。5月に神奈川県横須賀市などで行われた大会では100㌔を走破しながら制限時間オーバーで失格していただけに、リベンジに成功した形だ。

昨秋は東島さんの競技生活で大きな転機となった。40歳過ぎから始めたというマラソンだが、60歳になってキャリアハイを迎えたのである。

2023年10月29日、茨城県水戸市で開催された「水戸黄門漫遊マラソン」に参加した東島さんに同行した。レース後、カメラを向けると疲れた表情も見せずに「体力的にも余裕を持ってゴールできた」と語り、完走者に贈られる記念メダルを誇らしげに掲げた。

ステージ4のがんと診断されながら、フルマラソンや100㌔のウルトラマラソンを走破し続ける患者がいる。手術を経て抗がん剤治療を拒否し、選んだのは既存薬や糖質制限ケトン食、サプリを利用するがんとの共存療法。驚くべき、その取り組みとは――。

5年ぶりに「サブ4」を達成したとあって、東島さんの表情はいっそう明るかった。サブ4とはフルマラソンを4時間以内で走り切ることで、上位20％程度の人しか果たせないとされている。それどころか、3時間54分36秒というタイムは自己ベストだったと気づく。その後も好調を維持し、12月3日の神奈川・湘南国際マラソン、同月17日の栃木・はが路ふれあいマラソン、今年1月28日の千葉・館山若潮マラソンでも自己ベストを次々と更新したのだ（最高タイムは3時間48分45秒）。

驚くべきことは、いま東島さんの身体はがんに冒されているという事実だ。マラソンはハードな競技であり、健康な人でも始めるにあたっては一定のトレーニング期間が必要だろう。東島さんは「まさかステージ4のがん患者が走っているとは誰も思わないでしょうね」とこともなげに笑う。

東島さんに直腸がんが見つかったのは、19年3月のことだ。東京に本社を置く総合化学メーカーに勤めていたが、当時は東海地方の支社に単身赴任中だった。実は、会社の健康診断で受けた便潜血検査では何年も前から陽性反応が出ており、便が細くなるなどの自覚症状もあった。

「仕事が忙しかったことや単身赴任中で家族に検査結果を知られなかったこともあって、ついつい放置してしまっていたんです。ようやく大腸内視鏡検査を受けたところ、肛門のすぐ近くに大きながん細胞が見つかったのです。ポリープがあるくらいだろうなと軽く考えていましたから、ショックでした。家族に何て言おうか。俺はもう死ぬのかとの思いが頭を過りました」

東島さんの妻は「あなたの病気は私が治す」と言って病院探しから、がんに効くという民間療法までさまざまな情報を集めた。早期の手術を勧める医師もいたが、「まずは、放射線と抗がん剤治療でがんを小さくしてから手術をしましょう」と説明したいまの主治医の方針に納得し、治療を受けた。

経過観察のまま2年

だが、がんの縮小効果は得られず、20年1月、直腸及び周辺リンパ節の摘出手術とともに肛門を閉鎖。ストーマ（人工肛門）を造設した。21年1月には両側の肺に多発転移が認められ、がんの最終段階であるステージ4と診断された。転移したがんの数が少なければ手術で切除することも可能だが、多発性の場合は困難だ。医師からは次の段階の抗がん剤治療を強く勧められたが、東島さんは応じる気にはなれなかった。

「最初の抗がん剤治療の時に副作用の下痢がひどく、体重がどんどん減ったんです。私にとって生活の中心であるランニングができなくなるような治療は、できればやりたくない。はっきりと断わらずに、返事を先延ばしにしてずっと経過観察にしてもらっていました。医師から『治療をしなければ余命1～2年ぐらい』と言われました」

〝経過観察〟のまま2年が過ぎたある日、東島さんはインターネットを検索していると、ある動画配信の情報に目が留まった。緩和ケアの第一人者である山崎章郎医師（77）＝ケアタウン小平クリニック名誉院長＝が実践している「がん共存療法」を紹介する内容だった。

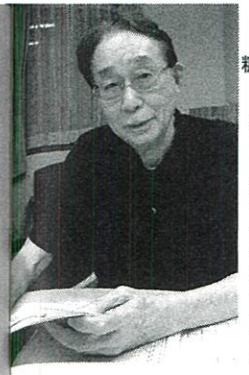
「がん共存療法」とは、現在、ステージ4の大腸がんで闘病中の山崎さんが自ら考案した治療法である。抗がん剤の激しい副作用に苦しんだ山崎さんは、途中で治療を断念。標準治療に代わる新たな治療法を模索することにした。

代替療法に関する情報が氾濫する中、多くの文献やデータを吟味し、理論的にがん抑制に効果があると思われるものを取り入れていった。もちろん、安全で安価であることが前提だ。詳細については、山崎さんの著書『ステージ4の緩和ケア医が実践する がんを悪化させない試み』（新潮選書）、または本誌24年7月18日号の記事などを参照して頂くとして、ここでは概略を簡潔に説明する。

がん共存療法は、食事療法の「糖質制限ケトン食」をベースに、既存の薬やサプリメントなどを組み合わせた治療法だ。がん細胞が増殖するための主な栄養源である糖質の摂取を1日50㌘以下に制限し、その代わりに高脂肪、高タンパク質の食品を取るようにする。

必須脂肪酸の一つでサバやイワシに多く含まれるE

かめい・ひろし　1967年愛知県生まれ。「週刊文春」「週刊朝日」などの専属記者を経て現職。著書に『司法崩壊』（WAVE出版）、『どうして私



糖質制限ケトン食などを取り入れた「がん共存療法」を考案した山崎医師

PA（エイコサペンタエン酸）や、ビタミンDもがん抑制効果があるとして、サプリメントで補う。さらに、糖尿病治療薬のメトホルミンを追加した。血糖値の上昇を抑え、がん細胞を増殖させる働きがあるインスリンの分泌を抑制するばかりでなく、メトホルミンそのものにも抗がん効果があることがわかってきているからだ。

メトホルミンやビタミンD、EPAを併用したこの「MDE糖質制限ケトン食」療法は、がんの進行によって「クエン酸療法」や「少量抗がん剤治療（経口薬）」などを追加していく。山崎さんはステージ4と診断されて5年以上が経過したが、いまも転移病巣は縮小状態を維持している。

昨年1月から、大腸がんの術後で肺や肝臓に転移のあるステージ4の患者を対象に、聖ヨハネ会桜町病院（東京都小金井市）で臨床試験を実施している。

現在、「がん共存療法」の臨床試験に参加している被験者は7人。血液検査では、栄養状態の指標である血中タンパク質の「アルブミン」が7人とも正常値を保っており、体調は良好だという。7人中4人は、CT検査でもがんの増殖はそれなりに抑制され、「無増悪生存期間」は標準治療の中央値と比較しても遜色なく、山崎さんは「手応えを感じている」と強調する。

ストーマの装着

特筆すべきなのは、身体が低糖質状態の時に高脂肪食を取ると、抗がん効果が期待できる「ケトン体（β－ヒドロキシ酪酸など）」という物質が体内で生成されることだ。

がん細胞は夜間に活性化するため、夕食後に中鎖脂肪酸100％のMCTオイルをコーヒーや紅茶などに入れて飲む。すると数時間後には血中のケトン体濃度が極めて高くなり、山崎さんの場合は通常の値の20～30倍になるという。

前出の東島さんが言う。

「食事療法ががんに効くのならと思い、臨床試験を受けてみることにしました。実は、糖質制限やケトン食は一部のトップアスリートがランニング能力を高める食事法として取り入れており、関心を持っていました。私にとっては、まさに一石二鳥なんです」

身体がケトン体質になることによって、運動機能への効果も期待できるというのだ。

東島さんは、昨年6月から被験者として臨床試験に参加した。糖質制限を始めて2カ月後の昨年8月、札幌市で行われた北海道マラソンに出場した。タイムは4時間半を超え、東島さんとしては振るわなかったが、身体の状態に明らかな変化が起きたという。

「糖質制限下での初めてのフルマラソンでしたので恐る恐る走りました。これまでは30キロ地点ぐらいで足が重くなって、歯を食いしばりながらゴールするというパターンでした。ところが、北海道マラソンではゴール後もまだまだ走れるくらい体力的に余裕がありましたし、翌日の筋肉痛も全くなかったんです」

その後、東島さんが記録を伸ばしていったことはすでに記した通りだ。山崎さんとしても我が意を得た思いだろう。山崎さんは言う。

「がん治療医の先生方から『糖質制限なんかしたら体力が低下して、がんと闘えなくなる』との批判を聞きます。しかし、適切に管理された『糖質制限ケトン食』は患者さんの身体を衰弱させないことを、東島さんが実証してくれています。あれほどハードな運動をしながら、アルブミンの値も一定なのです」

『「糖質過剰」症候群』（光文社新書）の著者で、マラソンランナーでもある医師の清水泰行さんが解説する。

「身体がケトン体質になると、持久力が桁違いに上がります。まだはっきりとわかっていないこともあるのですが、血液中のケトン体には抗炎症作用と抗酸化作用があるため、身体の炎症が起きにくく、筋肉のダメージも少ないので疲れからの回復が早くなると考えられます」

清水さんもステージ4のがんで手術ができないケースであれば、糖質制限ケトン食によってがんの「無増悪生存期間」の延長を目指す治療法は合理的だと見る。

「例えば、糖質制限をするとLDLコレステロールが上がることも少なくはありません。よく悪玉コレステロールと言われていますが、私はそうは思いません。実はLDLコレステロールの値が高いほど、がんの発生率が低下することがわかっています。私としては、できる限り早く糖質制限を始めればがんの予防になると考えます」

ケトン体をエネルギーにすることで、東島さんのマラソン人生は「次の段階」に移行したのかもしれない。思考も前向きだ。直腸がん摘出手術後のストーマの装着は、当初は大きなショックだったにちがいないが、いまではこう話す。

「ストーマになったらもう人生終わりだと思う人が多いようですが、私にはまったく当てはまりません。運動制限は特になく、ランニングも問題ありません。むしろ利点があって、便意というものがないし、便を我慢する必要もないんです」

緩和ケアの基本概念

マラソンの号砲前、ランナーたちは緊張感からお腹が緩んだり、痛くなったりするものだ。トイレには長蛇の列ができるが、「トイレに並ぶ煩わしさから解放された」と笑う。

「私の場合、直腸を摘出後にストーマの位置を腸（下行結腸）の下のほうに付け替えました。そのほうが状態は安定するようで、通常の便に近い形で出ます」

被験者の一人で、都内在住の南正幸さん(62)＝仮名＝にも話を聞いた。1年前にお会いした時と、外見は変わりがない。

当の南さんはこう語る。

「腫瘍マーカーは時々上がりますが、体調も気持ちの面も変わらなすぎるくらい変わっていません」

病気をきっかけに長年勤めてきた介護の職場は離れたが、現在はサービス付き高齢者向け住宅の管理業務の仕事に就いている。18年にS状結腸がんを手術で切除したが、同時に肺転移が見つかった。抗がん剤治療が始まると副作用に苦しめられた。手足が痺れ、冷たい水を飲むと喉が痛むようになった。薬を変えると、脱毛やだるさなどの症状に襲われた。

「このまま治療を続けても抗がん剤が効かなくなるのはわかっていた」という南さんは、新聞広告で山崎さんの著書を知り、「がん共存療法」と出会った。

南さんは取材場所のファミリーレストランでハンバーグ定食を注文したが、ライスは残し、付け合わせのポテトも口にしなかった。穏やかな表情で南さんはこう話す。

「パスタやラーメンも糖質50％オフのものを食べるようにしています。いろいろと工夫していますが、やはり妻と同じものを食べたい時もあります。臨床試験で他の患者さんはもっと厳格にやっているでしょうし、血液検査のデータを見ながら山崎先生から『南さんが一番甘いな』と言われます（笑）。でも、私は臨床試験の許容範囲内で、自分のペースでやっていけばいいと思っていますし、山崎先生もそれを受け容れてくれています」

あまりストイックになっても却って継続できなくなるというものだろう。南さんは謙遜気味に話すが、血液検査のデータなどはもちろん基準値の範囲内だ。

臨床試験を患者との「共同研究」と位置付ける山崎さんは、こう強調する。

「患者さんたちは自分の病気が治らないこと、いずれ悪化していくこともわかっています。ですが、やがて人生を閉じる時に自分なりに精一杯頑張ったなと思って頂けるような生き方を支援していきたい。この臨床試験の意義は、緩和ケアの基本概念そのものなのです」

尊厳ある個々の生き方を支える営みは、まことに重いというほかない。

7人の被験者の方々の病変は緩やかだが、確実に進行している。東島さんも臨床試験開始からちょうど1年が経過した今年6月、CT検査でがん増殖の割合が初めて20％を超えた。標準治療の場合、効果の限界と判断して治療薬を変える一つの基準が、転移病巣の「起点時から20％以上増大」なのである。

今年6月22日、東島さんはXにこう綴っている。

〈5年生存の実体験から言えることは、ステージ4、手術不可でも生きる気力を失う必要は全くないということ。臓器の機能に直接影響が無ければ、自覚症状なしで転移がんと共存できるということです。がんは無くなりませんが、気を落とさずに残された余命をどう使うのかに集中すべきと思っています。自分がやりたい何かに集中すれば、頭からがんの存在が消えていることに気がつきます。まだまだ人生を楽しめますから。要は気持ちの持ち様です〉

驚かされるのは、臨床試験での検査後、病院から自宅までの道のりを走って帰っているというのだ。

「ぴったり20キロなんです。これまでは車で通っていたんですが、途中にいい峠道があるので、そこを走りたいと思って（笑）」

納得のできる人生を全うするため、東島さんは今日も走り続けている。

味と心の贈りもの
創業 明治三十八年
牛肉佃煮
浅草今半
都内百貨店名店街でどうぞ！
東京都台東区西浅草二－七－四
お問い合せ 〇三－三八四二－七三三〇