

病を超えて走れ！鳥越俊太郎

2013年12月 18日
春秋苑の文化講演会
2013年・14冬号



二〇〇五年、六十五歳のときに大腸がん、それも「ステージ4」と宣告されました。「ステージ4」というのは、がんの進行をあらわす四つのステージのなかで一番重く、五年後に生きている確率は20〜30%といわれています。そりゃあ、ショックでしたよ。でもね、宣告から八年。その間、肺や肝臓に転移し、四度の手術を受けましたが、生きてます。むしろ元気。こういった講演会や医療のシンポジウムなどに呼んでもらうことが増え、がんになる前に比べて仕事量は三倍に増えました(笑い)。

食事と睡眠の改善から

がん患者として、どう「がんと生きる」か。その詳細は拙著『がん患者』（講談社）に書きましたので、そちらを読んでいただくとして…。がんになって、やはり自分の健康について、いろいろと気をつけるようになりました。まあ、それまで仕事ばかりの生活で、無頓着すぎたともいえるんですが(苦笑)。

まずは食事。野菜と魚を中心に、肉はほとんど摂らなくなりました。ちなみに、朝はトーストに紅茶、アロエと豆乳ヨーグルト、じゃこ豆腐。昼は食べず、夕食はご飯にお刺身か鶏のささみの一品、それにサラダ。毎日こんなもんです。低カロリーでしょ？ でも、これで十分なんです。人間はサーチュイン遺伝子(長寿遺伝子)を持っていて、それは飢餓状態というか、少しカロリーが足りないほうが活性化するんです。

それから睡眠です。歳をとると眠れなくなったり、睡眠が浅くなるとかいいますが、私もまさにそうでした。メニエール病を患っており、左耳が聞こえない上、ひどい耳鳴りで、安眠どころじゃなかったんです。今は、医者には睡眠導入剤を処方してもらい、毎日ぐっす

り寝ています。最近、副作用や依存性を気にしなくてもいい、安全な薬があります。しっかりと睡眠をとって疲れた体を回復させ、毎朝すっきり目覚められるようになりました。

ホノルルマラソンで「同士」と励ましあい

そして三つ目は運動です。毎日、スクワットと腹筋とウォーキング、それから七十歳になったとき、何か新しいことを始めようと思っていて、週に三回、スポーツジムに通っています。そうそう、よく「仕事の合間を縫って」なんて言いますが、そんなんじゃない続けられませんよ。私の場合、最初にジムの予定を決めて、その間に仕事を入れてます(笑い)。そうやって少しずつ鍛えていった成果が、昨年末のホノルルマラソン完走です。本当に大変な四二・一九五キロでした。もう途中からは、まわりの人たちと一緒に歩いてたし…。私のがんというのを知っている人もいて、がん患者同士、お互いに励ましあったりね。「鳥越さん、私も乳がんなのよ」って、にっこり微笑んで走り去る年配の女性もいました。今や、がん患者といえど、元気にフルマラソンを走る時代なんです。

残り時間を悔いなく生きる

がんという病気は、末期になるまで、まったくといっていいほど「痛み」がないのが特徴です。ですから発見が遅くなり、手遅れになることも多いのですが、逆に言えば、早期発見・早期治療により、その後を長く生きられる確率は高くなるんです。なかでも大腸がんは、便鮮血(黒い便)という自分で確認できる手がかりもあり、比較的見つけやすいがんです。がんは加齢現象のひとつ。ぜひ、健診や検査に行かれることをおすすめします。がんになり、そして七十歳を越えて、人生の残り時間をどう過ごすかを、よく考えるようになりました。毎日の一秒一秒が、とても大切に思えてくる。漫然と過ごすのは、実にもったいないと感じます。今までやったことのないこともやってみようと、チャレンジする意欲がわいてきます。

「これ以上は、もういいよ」、そう満足した心境で、私は最期を迎えたいですね。皆さんも、健康に気をつけて長生きをして、いい人生を送っていただきたいと思っています。

●鳥越俊太郎

〈とりごえ・しゅんたろう〉さん

1940年、福岡県生まれ。1965年、京都大学卒業後、毎日新聞社入社。大阪社会部、東京社会部、テヘラン特派員、『サンデー毎日』編集長を経て退社。1989年より活動の場をテレビに移し、テレビ朝日系「ザ・スクープ」「スーパーモーニング」などでキャスターやコメンテーターとして活躍。2001年「日本記者クラブ賞」、2004年「ギャラクシー賞報道活動部門大賞」受賞。近著に『鳥越俊太郎のエンディングノート』(アース・スター エンターテイメント)、『がん患者』(講談社)。