

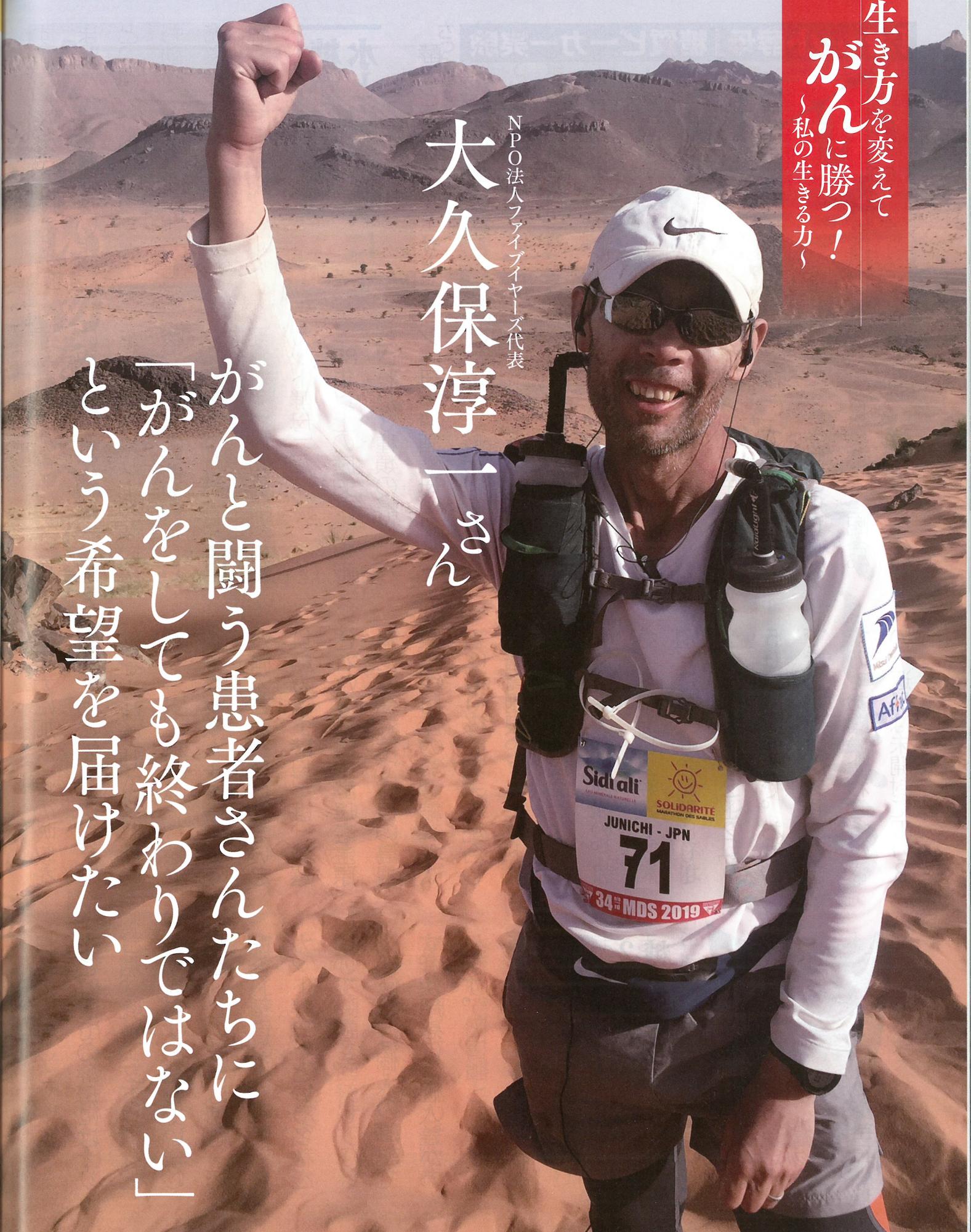
生き方を変えて
がんに勝つ！

～私の生きる力～

大久保淳一さん

NPO法人ファイブイヤーズ代表

がんと闘う患者さんたちに
「がんをして終わりではない」という希望を届けたい



「マラソンに復帰する！」と
強く決意して、精巣がんと
間質性肺炎を乗り越えました

三十代半ばから、ランナーとして毎日のようにランニングをしていましたので、体力には自信がありました。フルマラソンだけでなく、100キロもの長距離を走るウルトラマラソンにも定期的に出場できるように健康にも気を遣っていました。

ところが、二〇〇七年二月、ステージIII-bの精巣がんが見つかったのです。しかも、検査の結果、腹部と肺、首に転移し

がんが見つかったきっかけは

まったくの偶然でした。冬の凍結した道路でランニング中に転倒した私は、骨折と韌帯断裂という大ケガを負いました。手術のために入院して検査を受けたところ、がんと判明したのです。

当時、私は四十二歳。外資系の大手金融会社に勤務し、営業マンとしてバリバリ働いていました。家庭では八歳と六歳の子

がんが見つかったきっかけは

まったくの偶然でした。冬の凍結した道路でランニング中に転倒した私は、骨折と韌帯断裂という大ケガを負いました。手術のために入院して検査を受けたところ、がんと判明したのです。

当時、私は四十二歳。外資系

の精巣がんと診断。2015年、がん患者と家族を支援するコミュニティサイト「ファイブイヤーズ」を設立。著書に『いのちのスタートライン』(講談社)がある。



【おおくぼ・じゅんいち】1964年、長野県生まれ。大学院修了後、石油会社に就職。6年後、退職し米国留学。その後、外資系の大手金融会社で営業マンとして勤務しながら、サロマ湖100キロマラソンを完走。2007年、ステージIII-bの精巣がんと診断。2015年、がん患者と家族を支援するコミュニティサイト「ファイブイヤーズ」を設立。著書に『いのちのスタートライン』(講談社)がある。

強い決意を固め、治療に臨む気力を保つことができたのです。

主治医にも恵まれ、治療について十分納得するまで説明を受けてから、手術に臨むことができました。ブレオマイシン、シスプラチニン、エトポシドの三種類の抗がん剤を使うBEP法治療も功を奏し、精巣がんから転移したがんは、みるみる小さくなっていました。

ただ、抗がん剤治療の副作用は、予想をはるかに上回るものでした。吐き気や脱毛といった症状に苦しめられただけでなく、間質性肺炎を発症してしまったのです。間質性肺炎とは、肺の細胞が炎症を起こして硬く線維化し、呼吸機能が低下する病気です。ちょっとした動作で呼吸が苦くなり、カゼを引いたりでも重篤な状態にまで悪化してしまうおそれがありました。

当時の私は、ウルトラマラソンへの出場どころか、その日その日を生き延びるのが精いっぱい。自分が社会から取り残されてしまった。生きる目的を見失い、絶望感を抱いて過ごしていたのです。

一方で、私にとって大きな支えとなつたのは、実際にがんを経験した人たちの具体的な体験談でした。「大久保さんと同じ精巣がんから復活劇を遂げた、ランス・アームストロングという自転車選手がいるよ」と教えてもらつたことは、大きな励みになりました。彼の生き方に感銘を受けた私は、サロマ湖100キロマラソンに復帰するという

サロマ湖100キロマラソンに復帰後

二五〇キロのレースを完走しました

それでも、私たち人間の体といふのは不思議なもので、複数の臓器を摘出し、肺の機能が三分の二になっているにもかかわらず、五年間の壮絶な闘病生活を経た私は、ついにサロマ湖100キロマラソンへの復帰を果しました。がんの告知から六年後の、二〇一三年六月のことです。家族をはじめ、主治医や病院の職員さんなど、周りの人たちの支えがあつたからこそ、ウルトラマラソンを完走できるほど回復したのだと思います。

ゴールの瞬間は、なんとか完走できることでほっとしてしまった。落ち着いてから結果を見ると、これまで出場した中で一番目の好成績だったのです。落着いてから結果を見ると、これまで出場した中で二番目の好成績だったのです。サロマ湖100キロマラソンには、その後も毎年参加しています。昨年、同大会に参加し、生涯一〇回目の100キロ完走を果しました。近々、私の足形を

とったブロックが、ゴール地点に飾られる予定です。

今年の四月には、長年の夢だつた第三十四回サハラマラソンにも参加しました。アフリカのサハラ砂漠で行われるサハラマラソンは、二五〇キロもの長距離を七日間走りつづけるという、極めて過酷なレースです。寝袋や衣類、七日分の食糧を背負って走ります。砂漠ならではの厳しい寒暖差にも耐えなければなりません。日中の気温が五〇度C近くまで上がる一方、夜の気温は二〇三度Cほどまで下がります。それでも、サハラ砂漠の澄み渡った夜空一面に輝く星々の美しさは圧巻でした。

世界各国からサハラ砂漠に集まつた、猛者ともいいうべきランナーたちをはじめ、視覚障害のあるランナーや、片足が義足のランナー、八十歳という高齢のランナーたちとも過酷なレースを通してすっかり意気投合。

闘病中にいちばん欲しかったのは同じ病気を乗り越えて社会へ復帰した人たちの情報でした

闘病中にいつも感じていたのは、がん患者はとても孤独だということでした。今までの生活が一転し、自分がこれからどうなってしまうのか、どうすればよいのかといった不安を誰かと共有したくても、同じ経験をしている人はほとんどいません。病気や孤独と闘いながら、「五年後の生存率は二〇〇%です」などといわれたら、絶望のあまり

治療を受けずに死を選ぶ人がいても不思議ではありません。

闘病中、私がほんとうに欲しかったのは、自分と同じがんを乗り越えて社会へ復帰した人たちの情報でした。治療法やそのリスクだけでなく、がんを経験した人たちの具体的な情報が、闘病中の私にとって唯一の希望の光だったのです。

がんを経験した私は、医療以外の観点から闘病中の人に支援するしくみを作りたいと強く思うようになりました。そして、二〇一五年、がんの患者さんやご家族が体験情報を共有できる「ファイブイヤーズ」を立ち上げました。設立から四年がたつたいま、ファイブイヤーズの登録者は七〇〇〇人以上。日本最大級のがん経験者のコミュニティサイトになりました。登録者は年齢も職業も闘病経験もさまざまなので、生き方のお手本になる人



サハラマラソン主催者のパトリック・バウアーさんと肩を組む大久保さん

日本最大級のがん経験者コミュニティ
5years
(ファイブイヤーズ)

大久保さんが代表を務めるファイブイヤーズは、「病気をしても、人生は終わりではない」という信念に基づき、患者さんと家族の方を支援するNPO法人です。がん治療を経て社会復帰を果たした人の経験に基づく有益な情報を共有し、交流の場を整える活動を行っています。

HP <https://5years.org/>

がんを乗り越えて歩んだ年月を祝う特製のクリスタルは、交流会の参加者へのプレゼント

を見つけ、目標にしてもらったり、希望が持てるようになつたりしてもらえば本望です。

インターネット上の情報交換だけにとどまらず、二年前から交流会も開催しています。交流会は一〇〇人近くが集まり、とても好評です。患者さん一人ひとりに、自分と同じがんを克服して社会復帰を果たした「マイヒーロー」「マイヒロイン」があります。コミュニティサイトでリスクだけでなく、がんを経験した人たちの具体的な情報が、社会復帰のヒーローやヒロインと実際に会って話すことでさらに交流が深まり、治療に取り組むための励みになるのです。

先日、子宮体がんの患者さんから「お金や物が欲しいわけではない。希望や仲間が欲しい」

といわれ、私は深く共感しました。患者さんが心から欲しいのは、何よりも「治療への希望」「孤独感の癒やし」、そして「体験情報」なのです。

いま、年間一〇〇万人ががんになるといわれています。ファイブイヤーズに登録してくれるがんの経験者がもつと増えると、孤独と闘いながらがん治療を受けている患者さんの救いになります。がんの部位やステージだけでなく、性別や年齢、職業など、自分に限りなく近い体験情報が必ず見つかることで、「がんをしても終わりではない」という確かな希望を届けられると思っています。

サハラマラソンは、感動と刺激をもらえる最高の舞台でした。次に出場するときは、サハラ砂漠の夜空や現地での会話をもっと楽しめるように、星座とフランス語の勉強をしてから臨むつもりです。

サハラ砂漠の他、ゴビ砂漠(モンゴル)、アタカマ砂漠(チリ)、エベレスト登頂を達成した登山家の三浦雄一郎さんは、尊敬の念を抱くとともに大きな刺激を受けています。

そして南極で行われるマラソンは、「世界四大砂漠マラソン」といわれます。私の次の目標は、八十年までに世界四大砂漠マラソンを制覇すること。八十歳でエベレスト登頂を達成した登山家の三浦雄一郎さんは、尊敬の念を抱くとともに大きな刺激を受けています。



がんを経験して社会復帰を果たした人の体験情報が、闘病の大きな支えになったという大久保さん