

ステージⅢの甲状腺がんに打ち勝った

死と後遺症への
恐怖と闘い
見事がんを克服

25年間再発がない 医師が実践している 快眠ストレッチとがんチェック

宇都宮セントラルクリニック理事 佐藤俊彦 (55才)



人として、医師として生き続ける
ためにやったのは「手術医探し」
と「キノコ食べ」でした

甲状腺がんだとわかり
言葉を失った

甲状腺がんが見つかったのは、今から25年前のことです。当時、私はまだ30才の駆け出しの研修医で、「さあこれからだ」と思っていました。MRI検査（放射線を使わずに、磁気で体の内部を撮影する方法）を受けたときに、同じ研修医仲間から「首に何か映っています」と、告げられたのです。

この言葉を聞いたとき、私は冗談でも言っているんだろうと思わず笑ってしまいました。というのも、自分はまだ30才でしたし、まさか医師の

自分ががんになるわけがない
と思い込んでいたからです。
ところが検査画像を見て、言葉
葉を失いました。くつきりど、
首のところに影が映っていた
のです。

その後の詳しい精密検査
で、がんは1cm以上の大きさ
で、リンパ節に転移している
（ステージⅢ）とわかりまし
た。今すぐに何か手を打たな
ければ、このがんが全身に転
移するかもしれない。もし手
遅れになってしまったら、待
っているのは……死です。こ
のとき、私の頭に、妻と産ま
れたばかりの娘の顔がよぎり
ました。

甲状腺がんの場合、化学療

がんを生き抜いた5人の克服術

甲状腺がん ステージ分類表

ステージⅠ

がんが甲状腺内に留まっていて、直径が1cm未満

ステージⅡ

がんが甲状腺内に留まっていて、直径が1～4cm未満

ステージⅢ

がんが首にあるリンパ節に転移している

ステージⅣ

甲状腺から離れた臓器や組織へ転移している

がんには、病気の進行レベル（病期）があります。がんの種類や年齢によっても、細かく分類されます。

法（抗がん剤）や放射線療法も効きにくく、放射線の場合は唾液が出なくなるといふ副作用もあります。つまり、がんを摘出する手術療法しか道はありませんでした。

そこで私に突きつけられたのは、後遺症のリスクです。私のがんは反回神経（声を出すために必要な神経）の近くにできていて、もし反回神経を傷つけてしまうと、声が出なくなる可能性があります。「命が助かって、医師は続けていけないかもしれない」という不安感と恐怖感に襲われました。

がんへの恐怖対策は、 手術医探しとキノコ食べ

「あなたはがんです」と宣告を受けてから絶望し、自ら命を絶つてしまう人も少なくないという統計もあります。私自身、実際がんになりましたから、その気持ちはよくわかります。この絶望感をなくすために、私は手術方法の選択肢を増やすことにしました。選択肢が増えると、全体を並べて「どれがいいか」と冷静に判断することができて、だんだんとがんを受け入れられるようになっていきます。

手術方法を探す他にも、やっていたことがあります。それが、キノコを食べることです。免疫力を上げるとがんに効くというのは、医師として知っていましたから、免疫力が上がらうなことはしていました。特に、キノコは「β-グルカン」というがんを抑制する成分が入っているのです。よく食べていたのです。

キノコで免疫力を上げ、信頼できる医師を見つけて12時間にもおよぶ手術を行いました。自分の声を聞いたときに、心の底から安心したことを今でも覚えています。

そしてがんを克服して、25年。運動や睡眠で免疫力を上げ、定期的に検診を受けている成果か、再発は一度もありません。そのおかげで、娘の成人も見届けることができました。医師として独立も果たし、現在も現役の医師として

働くことができます。

現在、がん宣告を受けたばかりの人や、治療を控えている人、またはそのご家族は、ぜひ手術方法をよく考えてください。「たくさん選択肢があっても、悩んでしまうのでは？」と思われるかもしれませんが、それは違います。その分、生き残れる選択肢が増えていくのです。通常、セカンドオピニオンは2～3万円です。受けることができますし、主治医の委任状があれば家族が本人の代わりに聞くこともできます。

がんを受け止め、生きるための最善の道を見つけてください。

佐藤先生の プロフィール

1960年生まれ。1997年に、宇都宮セントラルクリニックを開院。2012年以降、理事に就任。著書に『がん消滅「見えないがん」を見つけて叩く!』（現代書林）、『がんになった医者が書いた あなたのがんは「これ」で9割防げる。がんはステージ0で見つけ、未病で治す』（幻冬舎）など多数執筆している

25年間再発なしの
医師がやっている

快眠ストレッチ

がんの原因の1つであるストレスを、睡眠で解消するために始めたストレッチ。毎日4時間睡眠だという佐藤先生ですが、このストレッチで質のいい睡眠をとることができています。



私のがんになった原因の1つは、連日徹夜で仕事をして睡眠不足になり、免疫力が下がったことです。これによって活性酸素（細胞を酸化させて弱らせる酵素）が増えて、がん細胞が増殖しやすくなります。しかし、独立した今でも睡眠時間は4時間しかありません。このままでは再発してしまうかもしれないと思い、短時間でも質のいい睡眠がとれるストレッチを始めました。

また、22時〜2時の間に寝るようにもしています。この時間帯に、免疫力を高める成長ホルモンが分泌されるからです。

1

まず身体を横たえて、足をまっすぐに伸ばす



2

天井に近いほうの足を、上げられる高さまで上げる。
1に戻る



寝ながら
できる

簡単
ストレッチ

足のゴムはなくてもかまいません

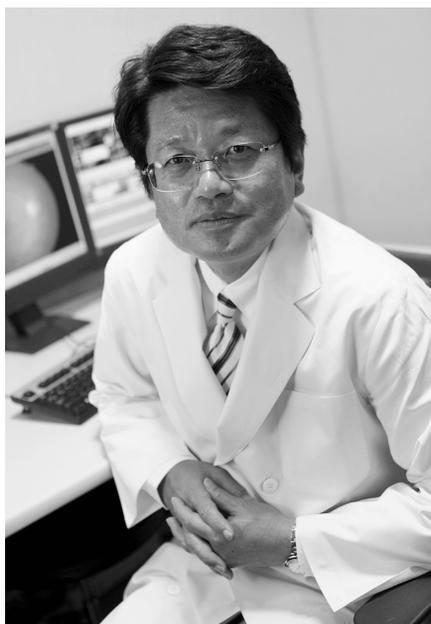
10回×1
セット

昼休みの時間になると、サッとスポーツウェアに着替える先生。しっかりとした身体つきに、運動の成果が!

がんを生き抜いた5人の克服術

25年間再発なしの
医師がやっている

がんチェック



確実にがんを見つけて、再発を防いできた
佐藤先生

血液中のがん細胞を見つけられるがん検診があります。それが、テロメスキャンです。通常の検査では見つけられない、小さながん細胞でも見つけることができます。

毎日3000個以上生まれている、がん細胞。それらをやっつけてくれるのが免疫細胞ですが、なにかのきっかけ……たとえば、睡眠不足やストレスなどで免疫機能が低下すると、がんを見逃すことがあります。そして見逃されたがんは、そこで育ち始めるのです。

さらにそれから10年以上経つと、画像診断でやっと見える大きさまで成長します。そのときになってようやく「がんです」と医師から告げられるのです。画像診断で見つかったときにはすでにがんは大きくなっていくかもしれませんし、転移している可能性もあります。ですから、がんを克服するには、なる

べく早めの発見と処置が必要不可欠です。

最もよい方法は、がんがまだ「見えない」時点で見つけることでしょう。ステージ1より前の、ステージ0でがんを見つければ、5年生存率は格段に高くなります。

ステージ0の「見えない」がんを見つけれられる、そんな夢のような検査があるのかと思われるかもしれませんが、それがあつたのです。その方法というのは「テロメスキャン」と呼ばれる検査方法です。

検査は、採血で行われます。採血と聞くと「え!?!」と身構えてしまう人もいるかもしれませんが、必要な血液はたった7・5cc（小さじ1杯と少し）だけです。採血後、血液にがん細胞だけが発光するような処理をして、がんがあるかどうかを判断します。さらに、検査結果は約2週間という短さで出てくるのです。

これまでの「痛い、恥ずかしい、面倒」なイメージのあったがん検査とはまったく違った、画期的な検査として現在注目を

集めています。実際私も、定期的にこのテロメスキャン検査を受けてがんの再発防止をしています。

費用は、病院によっても異なりますが、私の宇都宮セントラルクリニックでは13万円で受けることができます。

費用や仕事の忙しさ、そしてなにより検診でがんが見つかる恐怖から、検査に行かない人はたくさんいます。私は、がんになつたからこそ、その気持ちもよくわかります。

けれどそれ以上に、検査をしないままで末期がんになつてしまった患者を前に「ああ、もう少し早く検査してくれていたら」と悔しい思いも、これまでたくさんしてきました。がんになつたことがある人はもちろんのこと、初診に納得がいていない人にこそ、この「テロメスキャン」を受けてほしいと思います。

25年間再発がなかったからこそ、その思いは強いのもかもしれません。

1つでも多くのがんが早期発見されることを願っています。