

がん患者体験記◎浅川澄一

現在、がん治療まっただ中の浅川澄一さんによる体験記です



うんこは温水洗浄便座でOK ロンドンでは力んで排便

9月11日に10回目の抗がん剤治療を受けた。その10日後に英国に高齢者住宅と認知症ケアの視察に8日間行く。帰国後の9月30日に11回目の抗がん剤の投薬のためがん研有明病院に出向いた。

朝8時15分から注射を打たれる血液検査が始まり、その後に消化器外科の診察を受けるが、血液検査が早く終われば診察時間が早まる。そこで早朝の7時過ぎに自宅を出て、通勤時間帯の満員電車に我慢しながら日比谷駅、豊洲駅経由で着く。

血液検査を終えて1時間後に診察室に入る。「どうですか」といつものように医師に尋ねる。「少ないですね」と血液検査の数字を見ながらの答えだ。ダメか。抗がん剤は1週間の延期だ。朝早く出てきたのに無駄足だった。

白血球と好中球の不足による点滴の延期はこれで4回目。8回目の抗がん剤治療からは毎回である。「抗がん剤がだんだん蓄積されるからしょうがないですね」と医師は説明する。

医師が手にした紙を見ると、白血球は2200 μl （マイクロリットル）、好中球は640 μl だった。それぞれ3000 μl と1500 μl に達しないと抗がん剤治療は実施しない。

がん研有明病院が作成した「セルフケアハンドブック」によると、それぞれが1000 μl 未満、500 μl 未満になると「特に注意が必要」で「生ものは控えたほうがいい」とある。いわば「危険領域」だ。そこまでは落ちていない。副作用は感触でしかないが、白血球など血液検査は数字できちんと明示される。診療の大きな手掛かりになるということだ。

でも、今回は「単球がよい数字ですから」と指先で数字を示す。単球とは好中球に転化する血液要素で正常の上限値が1080 μl であるが、今回は

2300 μl もあるという。「これなら注射は要らないです」。今まで白血球不足のときは必ず白血球を増量させる注射を打ってきた。だが、今回は不要だと言う。痛い思いをしただけよかった。昼過ぎに病院を後にし、帰宅する。次は10月7日に通院となった。あと2回で抗がん剤治療が終わる。

だが、遠方から来院する患者はどうしているのだろうか。2月の摘出手術の際に同室の人は函館から来ていた。まさか飛行機で通院して「お帰りを」となっているのだろうか。

看護師に聞いてみた。「遠方の方は近くの病院で血液検査を事前にしてもらい、そのデータをもっと判断しています」とのこと。でも「東京23区在住の方にはそのようなシステムを説明していません。通院可能なので」。やはり近在の病院との連携があるようだ。



抗がん剤治療にともなう副作用にはかなり慣れたが、最もつらいのは味覚異常だ。最近、足裏の異



ロンドンで訪問した大きなコの字型の集合住宅。中庭に立つ私の後方の棟は、認知症ケアのグループホームに2年前に改造した。認知症高齢者への対応策の好事例だ



軽度者向けの「ケアホーム」で、共用リビングルームに入居者が集まり、輪投げのようなゲームに興じていた。お洒落な外出着やゆったりした椅子などに、生活の「豊かさ」を感じさせられる



ケアホームの廊下の壁いっばいに描かれた生活感あふれる壁画。干された男女のパンツに思わずニヤリ。ふだんの暮らしを意識させる認知症ケアの正攻法だ

常も加わった。土踏まずを除く足裏全面にわたってもう一枚分厚い皮が張り付いているような感じで気持ち悪い。違和感があるだけで痛みはない。

手の指先もおかしい。しびれが常にある。強く押すと痛い。シャツを着るときにボタンが上手くかからない。ボタンを強くつかむと親指の指先に痛みが走るからだ。ボールペンで長時間書き続けると痛みが出てくる。

加えて、ふらつきが続く。椅子やベッドから立ち上がるときにふらつく。思わず手が近くの家具に伸びる。トイレの便座から腰を上げたら、目の前の壁におでこをぶつけてしまったことも。

知り合いの医師に話すと、「末梢神経障害の可能性が高い」と言われる。ふらつくのは運動神経に障害が生じているからだ。神経細胞がダメージを受け、神経細胞間の伝達機能が上手くいかないのもしびれが生じ、足裏の障害がふらつきの原因になっているらしい。抗がん剤の副作用は実に人さまざまだ。

英国に滞在中に副作用が新たに出て困ったことはなかったが、一つだけ変わった現象が起きた。

うんこである。

なかなか肛門から出てくれない。やっと出そうな気配を感じてホテルの部屋の便座に座り、何度も力んでみるがあまり効果がない。トイレに長く滞在するのは大嫌い。それでも我慢、我慢である。やっと出口付近まで便を追い込む。顔を出すぐらいになってもスムーズには出ない。よほどブツイのだろう。痛みも加わってくる。尋常ならざる痛さである。

かつて出産時の状態を聞かれた有名女優が「大きなうちが出てきたよう」とのたまひ、話題になったことが脳裏に浮かぶ。

やっと出た。見るとやはり太く長い。7～8cmに及ぶしっかりした形である。真に正常な便というべきだろう。久しぶりである。

自宅では温水洗浄便座を使っている。お湯の量と勢いを上限まで強力な噴射状態にする。相当の圧力で尻穴が直撃される。心地よい軽い痛みを感じる。しばらくすると水圧の効果があり、便が出る。次に空気が出る。屁である。残存感があるのでもう少し辛抱するとまた便が出る。3回ぐらいこの調子で繰り返すと、すっきりした気分になる。

なぜこの「儀式」が必要か。抗がん剤の副作用に便秘があるからだ。そのため、できるだけ自力で早く出そうと勝手に決めた。

温水洗浄便座の効果は抜群だった。便秘の症状はまったくない。

便を出したあとも儀式は続く。どんな便が出たのか見極めねばならない。その便は、3～4個とも小さく丸い。河原に転がっていそうな小さな丸い石ころのようだ。小粒の梅干し大である。3～4回にわたって踏ん張った成果がこれだけかと首を傾げる。

こうした排便の儀式は時間を選ばない。食事の直後に催すことが多い。それも朝食後とは限らない。ときには、排尿時に突然襲ってくる。抗がん剤を受ける前は、ごく普通に朝の外出前に用をたして



福祉ジャーナリスト（前・日本経済新聞社編集委員）
慶應大学卒後に日本経済新聞社に入社。小売り・流通業、ファッション、家電、サービス産業などを担当。87年に月刊誌『日経トレンドィ』を創刊、初代編集長。流通経済部長、マルチメディア局編成部長などを経て、98年から編集委員。高齢者ケア、少子化、NPOなどを担当。2011年2月に定年退社。公益社団法人長寿社会文化協会(WAC)常務理事。66歳。

いたのに状況は一変した。



ところがである。日本から外に出ると温水洗浄便座がほとんどない。宿泊したロンドンのホテルの部屋にもなかった。そのため自然に任せた。その結果がブットイ形状である。形は喜ぶべきだが、痛みは繰り返したくない。抗がん剤の副作用が生じたのだろうか。

「トイレの革命児」と言われるほど便利で快適な商品がなぜ海外で普及しないのか。前々から不思議に思っていた。関係者からの答えは「湿度の違いでしょう。日本と比べて湿度が相当低い欧州では、清潔感覚が異なるようです。何しろ靴を脱がないまま土足で寝室まで入り、風呂もシャワーで済ます。湯船を使わない」。つまり、乾燥した風土では身体の汚れが少ないということだ。

必需品と見られていない。贅沢品扱いなのだろう。来日した芸能人が感動して、帰国してすぐに備



重度者向けのナーシングホームで視察者とスタッフ。高級住宅地のハイゲートに建つが、月100万円前後の利用料にはビックリ

えたという話はよく聞く。レオナルド・ディカプリオがそうだという。ということは来日観光客が増えれば、海外でブームになりそうだ。

ネットで調べると「シャワー室のトイレ近くに完全防水の配電設備がない」「硬水なのでカルシウムが多くチューブに目詰まりを起こしやすい」「水が高価でもったいない」「ビデで用が足りる」——いろいろ理由があるものだ。

それとも、便の形状や軟度がまるっきり違うのかもしれない。肉食系の食生活の影響だろうか。キッコーマンの醤油が多くのレストランのテーブルに置いてあるのに、とモヤモヤが晴れない。寿司やラーメンなど日本食が欧州各都市でかなり浸透しているのに、「出口」はうまくいかないようだ。



便の話のついでに、実は、発生源が同じ尻から出て困っていることがある。そうです、おなら、屁だ。1日に何度も発射する。便と違って予告や猶予もなくいきなり、プシュッと出てしまう。

歩きながら音が出る。会議中でも席を外す暇もない。助かるのは臭いがないことぐらい。

小学3年生の孫はかすかな発射音にも反応し、「おならしたでしょ」と大声で告げる。これには参った。

便座に座って便の到来を待っていると、小粒の便の間におならが出て、また小粒の便。代わる代わるお出ましになることもある。

おならの原因は不明だ。手術の後遺症なのか抗がん剤の副作用なのかわからない。だが、以前はなかったからそのどちらかであるのは間違いなさそうだ。それでも、人口肛門（ストーマ）を付けなくて済んだのだから、これぐらいは受け入れねばならないだろう。💩