

【 会員投稿 】

二十五年

一見 正彦

過日、痛風がらみで通院中の腎臓内科医（私と同年齢）から唐突に「後二十五年ですね」と言われた。同じ後期高齢者として後二十五年・百歳まで頑張りましょうの意であったが、胃ろうや寝たきりでは意味がない。以下はQOL（生活の質）の維持を念願しての、がんと認知症対策に絞った私の生活実歴です。

がん対策

私は前立腺がん歴三年になります。

十三年一月、定期健診時のPSA検査、MRI、生検を経てがんと診断されました。二人に一人ががんになる時代らしいが、流石にショックでした。

記事、インターネット等で情報入手に努める中、一縷の光明を見出したのが近藤誠著「医者に殺されない四十七の心得」アスコム社です。賛否は別として皆様もご一読下さい。

氏は言う。がんには“本物のがん”と、“がんもどき(悪さをしないがん)”があつて、PSA発見のがんは九十五%以上ががんもどき。放置して問題なし。

救われた気持ちで日赤の診察医にがんには良性和悪性があるようですとねとぶつけてみた。返ってきた答えは「がんは全て悪性です。治療には手術、放射線、抗がん剤、ホルモン療、時には待機療法がある」として、夫々の長所短所を説明した後で、当方に選択を促した。

一般的に、がん治療は早期発見、早期治

療と言う。けれど私には飯も酒も旨い、何ら自覚症状が無い段階での本格的治療には強い抵抗があつた。聞けば前立腺手術は多量の出血を伴うことから難度は相当に高い。放射線も手術程ではないにしても合併症、後遺症のリスクが怖い。抗がん剤とホルモン療法は元々自分の中では対象外としていたので、放置(血液検査のみ)を決断しました。年明けには四年目に入りますが、全く元気です。

認知症対策

巷間“ボケ防止は頭を使うより体を使え”と聞く。意味は違うが“小人閑居して不善を為す”と言うのもある。頭と体の活動領域を狭めないことが肝要ということであろう。

体は常日頃から歩きとアウトドアを積極的に心掛けている為、問題は少ないだろう。一方、頭、脳神経への働き掛けは多岐亡洋。好々爺では此か時間が余る。

原点到「生涯現役」、その延長線上に株式投資を置いた。

ここで、実質十年程になる私の投資歴から、習得した触りを一つ披露します。

多くが株は“売り時が難しい”と口(くち)を揃える。間違いではないが金融機関等プロが言うことであつて、我々素人には不向きであると思つてゐる。素人のレベルでは“買い時で勝負の大勢が決まる”。端所つて言えば高値掴みをしないこと。これに尽きる。私は信用取引はしないのでズレ

を感じる向きはあろう。

ここは株の話が本題ではないので、これで置くが、現役時代の場所損益から今日の自己損益へと対象は変つたが、時勢を読みつつ緊張感を楽しんでいます。成果はまずまずです。

将来、結果的に目標二十五年が未達となつたとしても、健康寿命での終焉であつたとすれば、それはそれで良しとします。了

医者に 殺されない 47の心得

医療と薬を遠ざけて、
元気に、
長生きする方法

近藤 誠

慶應義塾大学医学部放射線科講師

医者を40年やってきた僕が、いちばん自信をもって言えるのは「病院によく行く人ほど、薬や治療で命を縮めやすい」ということです。医者にかかれはかかるほど検査が増えて「異常」が見つかり、薬を飲んだり手術をするハメになる。薬のほとんどに病気を治す力はなく、副作用は大きい。がんが見つかると、いきなり胃や子宮を切り取られたり、死ぬほど苦しい抗がん剤治療をさせられる。こうして命を縮めます。「信じる者は救われる」と言いますが、医者を簡単に信じてはいけません。本書では、医療や薬を遠ざけ、元気に長生きする方法を解説していきます。

著者 近藤誠 第60回 菊池寛賞受賞!