東京の会通信

No.240

2012年4月1日号
（毎月1回1日発行）

発行：公的骨髄バンクを
支援する東京の会
〒162-0065 東京都新宿区
住吉町10-8 第1菊池ビル302号
TEL：03-3354-6377
（FAX兼用）
http://www.marrow.or.jp/tokyo/
e-mail:marrow_tokyo@yahoo.co.jp
定価 100 円

締めくくりのドナー登録推進活動で年度累計100名を突破！

2010年度から開始した献血ルームでの献血・骨髄バンクドナー登録推進活動は、2011年度は年間登録者目標を前年度の倍の100名に増やして取り組んできました。３月10日に行なわれた新宿東口の活動では、それまでにすでに86名の登録者を得ていたので、頑張って目標達成を是非果たそうと期待を持って9名のボランティアが臨みました。

当日の活動確認と来年度活動計画のお願いを兼ねて、所長さんとの打ち合わせのために２月27日に献血ルームに伺いました。新宿東口献血ルームでは、通常土日の骨髄ドナー登録は午前11時30分までになっているのですが、特別に午前10時から午後４時まで献血と骨髄バンクドナー登録の外での呼びかけ、およびルーム内での勧誘ができることになりました。

当日はあいにくの雨模様の天気でしたが、新宿の目抜き通りの歩道や地下道ルーム入口での活動の効果が大きかったのか、午前中は５～６名の登録でしたが、午後から献血者が増えると同時にドナー登録への反応も強くなりました。

ルームからの最終連絡では、献血者受付数318名、採血数271名、骨髄バンク登録者数21名となりました。他に説明済申込書発行数が５名ありましたので、ルーム活動で新記録です。献血者人数も増えたようで嬉しい結果が出ました。

今回をもって2011年度の献血ルームでの活動は終了しました。結果は以下のとおりです。

5月28日（土）	有楽町献血ルーム	12名
7月23日（土）	新宿東口献血ルーム	18名
8月13日（土）	献血ルームぶらっと（池袋）	15名
9月10日（土）	ハチ公前献血ルーム（渋谷）	11名
10月２日（日）	有楽町献血ルーム	19名
12月10日（土）	献血ルームぶらっと（池袋）	11名
2月11日（土）	SHIBU2（渋谷）計画外追加	8名
3月10日（土）	新宿東口献血ルーム	21名
合　計		115名

2012年度も引き続き同様の活動を行います。皆さんの強いご支援とご協力をお願いいたします。

（新田恭平）

日本骨髄バンクの登録患者と検査済登録ドナー
（平成24年2月末日現在）

	ドナー（全国）	ドナー（東京）	患者（全国）
登録者累計	405,525	55,136	35,108
2月登録分	3,372	252	239
2月抹消数	1,259	149	－
実質登録増	1,667	327	－

患者とドナー登録･適合状況（2月末日現在）

ドナー登録受付者数（累計）	534,274人
ドナー登録抹消者数（累計）	128,749人
有効二次検査済ドナー数	405,236人（2月2,143人増）
二次検査適合ドナー数（累計）	264,083人
実質登録患者実数（現在）	3,021人（国内1,588人）
HLA適合患者数（累計）	28,539人（患者累計数の81.3%）
非血縁移植実施数	13,925例（2月実施104例）

患者家族電話相談
白血病フリーダイヤル

0120-81-5929（やまいこくふく）
毎週土曜日10:00～16:00

※第2・4土曜日は血液専門医も相談に応じます。
※医師に言えない悩み事などもどうぞ。

東京マラソン2012　それぞれの想い

今年の東京マラソン完走記

宮城　順

２月26日、今年も東京マラソン（移植者部門10km）を走ることができました。今回の参加で５回目となります。東京マラソンは初めて挑戦した大会なので、思い入れのある大会です。初参加の時は時間内に完走できるか不安だらけでしたが、始まってしまえばお祭り気分ですごく楽しんだのを覚えています。

今年の大会は暖かく、スタート1時間前にはスタート地点に整列していなければならないのですが、それほど寒く感じることなく待つことができました。そして毎度のごとくスタート時は列の一番端に寄ります。私のようにのんびり走っていると、真ん中ではスタート時に追い抜いてくるランナーとの接触で転倒してしまうからです。

今回の大会は、仕事で不規則な生活が多く、なかなか練習ができませんでした。そのため終始かなりのスローペースで走っていました。しかし、それが幸いしたのか、追い抜いてくるランナーからたくさんの「がんばれ！」の声をかけてもらいました。今回も、背中には闘病中の写真を貼った骨髄バンクをPRするTシャツを着ていたので、効果は抜群だったと思います！

メダルは完走者の証

そして、去年に引き続き、今年も応援団から沢山の声援をいただき、とても力になりました。いつも最後尾の方でかっこいい走りは見せられませんが、これからも全国を、記録より記憶に残る走りで駆け回りたいと思います。応援よろしくお願いします。

今年の東京マラソン応援記

都内の幹線道路を大々的に交通規制して行なわれる東京マラソン。今年で6回目を数え、すっかり定着した一大イベントです。このマラソン大会に設けられた10km移植者の部で、東京の会通信にマラソン全国走破のリポートを寄稿してくれている宮城順さんが走るということで、昨年に引き続き東京の会で有志を募り、沿道から声援を送りました。

マラソン当日の2月26日午前9時に東京の会事務所に集合し、骨髄バンクの幟や寄せ書きを持って曙橋駅付近に向かいます。現地で合流した人を含めて総勢約10名ほどの応援団になりました。宮城さんには予め、このあたりで応援しているからと伝えてあったので目立つところに幟をたてて陣取りたいのですが、沿道は既に大勢の人で埋まっており、場所を決めて落ち着くのも一苦労。今年はロンドンオリンピックの選考レースも兼ねており、昨年このレースを日本人トップでゴールして一躍注目を浴びた公務員ランナー、川内優輝選手の雄姿を一目見ようと駆けつけた方も多いのかもしれません。昨年とは比べ物にならないほどの人です。

沿道の植え込みに幟を立てて応援

植え込みに片足を突っ込んだような不安定な姿勢で、やっと幟をたててスタンバイ。まず最初に通り過ぎるのは車椅子ランナーです。すごいスピードで通り過ぎていきます。トップ選手はスパート時に最高時速35～40km出すそうなので、見ているよりコントロールも難しいのかもしれません。

次に見えてくるのは招待選手などのトップランナーのグループです。この付近はスタートからまだ2～3kmの地点なので、グループは固まりのまま通り過ぎていきます。川内選手を探しましたが、集団であっという間に通過してしまい見つけられませんでした。

そしていよいよ一般ランナーの登場です。本気で走りに来ているアスリート系の市民ランナーの割合は少なく、多くは参加することを楽しみに来ていて、派手なウェアや被りもので沿道にアピールしながら走る人、マイペースで黙々と走る人などさまざまでしたが、広い靖国通りいっぱいに何万人ものランナーが走り過ぎていきます。

我らが宮城さんは、まだかな、まだかな……と待っていると、やってきました！宮城さんは、スタート地点で人ごみに巻き込まれないように後ろの方で待機するので、スタート自体が最初の選手より20分ぐらい遅いのです。でも、全国走破を目指してトレーニングを積み、各地のマラソン大会で走っているだけあって、私たちが思っているよりずっと速いスピードで近づい

てきます。昨年は気付くのが遅れて応援する間もなく、手を振るのが精一杯でした。

今年は絶対見逃すまいと、みんなでランナーが来る方向に目をこらしますが、何しろ走っている人の数が多くて遠くから見つけるのは不可能です。今年も人ごみから突然現れて、応援する私たちに声をかけ、手を振りながら元気な笑顔で走っていきました。こちらが陣中見舞いに来てもらったようでした。いつも満足に応援できず、本当にすみません。

その後、事務所に幟を置いたり用を済ませたりしてから、何名かが電車でゴール地点の日比谷公園に向かいましたが、私たちが到着する頃には宮城さんはとっくにゴールしていました。首には完走した人だけがもらえるメダルがかかっています。途中で膝が痛くなって、昨年よりタイムが悪いのではないかと言っていましたが、とても元気で安心しました。

みんなで日比谷公園の松本楼で昼食をとり1時間ほど休憩して出てくると、外の日比谷通りには通りいっぱいに、まだ大勢のランナーが走っており、私たちが食事している間もずっと走り続けていた何万人もの人たちに、なんだかちょっと感動しました。来年また、更にパワーアップした宮城さんの応援に是非参加したいと思います。全国走破、頑張って下さい！

（福永 達子）

ゴール地点の日比谷公園にて

4月の定例会について

４月の東京の会の定例会は、国民宿舎鳩ノ巣荘で合宿を兼ね開催いたします。６月の総会を前に、今後の活動方針や運営について話し合います。

新宿からJRで１時間半程の自然あふれる所です。宿泊を伴う参加については申込みを締め切らせていただきましたが、お時間がありましたら日帰りでも是非ご参加下さい。

東京の会
「4月定例会」
のお知らせ

4月21日（土）合宿のため、全労済東京での通常の定例会は開催致しませんのでご注意下さい。
場所:国民宿舎鳩ノ巣荘（JR青梅線鳩ノ巣駅徒歩5分）
※尚、宿泊については人数の関係で、メーリングリストでの参加申込みにて3月31日で締め切らせていただきました。
※5月定例会予定・5月19日（土）午後5時30分より
全労済東京・レインボー会館にて（通常通り）
定例会は 毎月第3土曜日午後5時30分 から開催しています。

5月会報発送
「おりおり」
のお知らせ

5月5日（土）13時00分より
※13時までは品川運輸さんが使用されています。13時以降にお越し下さい。
場所：品川運輸・4階会議室（品川区東大井2-1-8）
JR大井町駅徒歩8分・京浜急行鮫洲駅徒歩2分
※今お読みになっている「東京の会通信」を約1000部折って封入して発送します。簡単な誰にでも出来る作業です。いつも人手が足りません。どうかご協力を。

新しい方大歓迎です。お気軽においで下さい。お待ちしています。

心のこもったご寄付ありがとうございました。(2012.2.16～3.15)

萩原 よしえさん　3,000円／権藤 玲恵さん　3,000円／坂本 孝子さん　7,000円／中村 恒明さん　5,000円
仁野 明人さん　2,000円／中嶋 一雄さん　17,000円／和泉屋 正敏さん　3,000円／杉山 智恵子さん　3,000円
佐藤 祥枝さん　2,000円／柴谷 みち子さん　7,000円／村上 順子さん　7,000円
栗橋西中学校第三学年　20,000円

お寄せいただいたご寄付のうち、会費未納の会員からは会費（年3,000円）を差し引いて掲載させていただきました。

東 京 ド ナ ー 登 録 会 予 定（4月）

4/ 2日（月）赤羽駅東口（北区）
4/10日（火）日本橋たもと（中央区）
4/19日（木）電源開発（中央区）
4/29日（日）川の手荒川まつり（荒川区）

骨髄提供者からのメッセージ

何も考えない日常に戻って

Message from Donor

川島正貴さん（30歳）

“その場面を想像して登録したのか？”

と誰かに聞かれれば、迷わず『否』と答えるでしょう。私がドナー登録したのは、誰かの命を救いたいというような高尚な志を持っていたわけでもなく、身近な人を失ったというような少しドラマティックな経験があったわけでもないのです。だから、献血のほんのついでに登録している過去の私には、骨髄を採取されている自分を想像するのは土台無理な話なのです。

そんな私に、どこかの誰か……もう少し現実味をもたせて「あなた」と記します……と骨髄のタイプが適合し、移植できる可能性があると通知があったときには、正直戸惑いました。幸いなことに大病をすることもなく今まで生きてこられた私にとっては、命というものが、ある意味遠い存在になっていました。“命は大事にしなさい”というのは当たり前のことで、“母親は大事にしなさい”というのと同じように、口にするのは照れ臭いような存在でした。

それが、あの通知によって、あなたの命が急に私の目の前に現れたのです。一般論ではなく現実として。そして、あなたの命を通じて私の命も突如現実味を帯びてきました。「他人を通してのみ自分を知る」というサルトルの格言のとおり、あなたの命が、私の命に存在感を与えてくれました。

さて、唐突ですが、人間の生涯の中で一番尊い期間とはいつだと思われるでしょうか？穏やかに過ごす晩年期、働き盛りの壮年期、若々しい青年期、成長著しい幼年期など、様々な考えがあり、それぞれに正しいと思います。私は、そんな今後の人生の可能性を、自分以外にもう一つ、あるいはさらに複数宿している妊娠中の女性が最も尊い期間なのではないかと考えています。男として生を受けた私には生涯訪れない機会です。

ドナーとなった方には共通の考えだと思いますが、最終同意から骨髄提供の当日までは、ものすごく自分の健康に気を遣ったのではないでしょうか。自分の命があなたの命に直結しているのですから、ある意味緊張感のある日々でした。自分以外の命を預かっているような感覚で、妊婦さんの味わうような感覚というとおこがましいですが、いつもより自分の命の重みが増えたような期間でした。

そんな「怖い」と表現しても過剰ではない緊張感のある期間を過ぎ、骨髄採取当日を迎えるのですが、全身麻酔のため当然ながら採取中の記憶はありません。寝て、次の瞬間起きたら終わっていた、そんな状態です。また幸いなことに、私は提供後の痛みも少なく、当日こそ重いような鈍痛がありましたが、翌日にはほぼ痛みはなく、採取跡を押せば痛いという程度でした。

こういってはなんですが、「拍子抜け」という感覚に近かったかもしれません。骨髄提供に向けて自らを高める意味でも、あなたの命に思いをはせ、緊張感をもって過ごしてきたのに“あれ？もう終わり？”そんな感想です。現金なもので、身構えていたほどの身体的ダメージがなかったため、それまで現実味をもって存在していた自分の命が、また急に遠く薄くなっていきました。

しかし、私はそれでいいと考えています。常に命を思う日々より、たまに思い出す程度の日常のほうが幸せなのではと。それこそ、幸不幸を常に考えている人より、そんな単語を思い浮かべることなく毎日を過ごしている人のほうが幸せなのではないかと思うように。

“その場面を想像して登録したのか？”

想像していたら、登録していなかったかもしれません。命というものを遠い存在としてしか感じていなかった日常に登録し、あなたの命を通して存在感を増し、そしてまた遠い存在となって日常に戻っていく。

移植を受けた後も、常に命について考え続けていかなければならないあなたにとっては、とても贅沢な日常かもしれません。だけど私はそんな日常に戻っています。以前よりは少し想像できるようになりましたが。そんな日常の中でドナー経験について思い出して語れることは陳腐で簡潔です。

“提供できるくらい健康でよかった”

患者からのメッセージ

少しずつ、少しずつ

宮本真樹さん

移植から二年が経とうとしています。
本当にあっという間の二年でした。

病気がわかったのは三年前……貧血があまりにもひどくなり、お布団の上げ下げだけでも息切れがするようになったために受けた血液検査ででした。すぐに大きな病院で初めてのマルク（衝撃的でした！）、慢性骨髄性白血病と診断が下されましたが「今はとてもいいお薬があるから大丈夫」という先生のお言葉でホッといたしました。

ところが、そのお薬が効かない（薬が攻撃する対象の慢性骨髄性白血病特有のフィラデルフィア染色体がない）ことがわかり、治療法としては骨髄移植が最適とのこと、悩む時間もなく骨髄バンクのお世話になりドナーさんを探して頂きました。

ドナーさんがみつかりました、と先生からお電話を頂いた時のことはまだはっきりと憶えています。こんな見ず知らずの私に大変な思いをして骨髄を提供して下さる方がいる、ということだけで涙が出てしまいました。私が元気になることがドナーさんへの恩返し、という思いで移植に臨もうと決意しました。

幸い、入院後は前処置の抗がん剤の副作用も軽く、GVHDもほとんどない状態でしたので、二か月足らずで退院することができましたが、無菌室の個室で骨髄の生着を待つ間は不安でたまらなかったことを憶えています。なぜか病室の窓から見える朝日新聞の旗を毎日見上げては、家のこと、子どものことを考える日々でした。（築地にある国立がん研究センターに入院しておりましたので、隣が朝日新聞の本社ビルだったのです。朝日新聞社宛てに葉書まで出してしまいました。）

今は、あと何年後になるか分かりませんが、東京マラソンの「移植者の部」に出場して完走することを目標に、体力作りに励んでいます。そしてそうすることで、どなたかわかりませんが、私に命を下さったドナーさんに「こんなに元気になりました」とお伝えしたいと思っております。

また、今年のお正月は子どもと一緒に箱根駅伝で初めて骨髄バンクの幟を持たせて頂きました。病室で不安な気持ちで過ごされている患者さんに少しでも勇気をお届けできていたらとっても嬉しいです。

私のできることは、そんな小さいことだけですが、これからも患者のみなさんに元気や希望をお届けできるよう、少しずつですがお役に立ちたいと心から思っております。　（埼玉県在住）

二人三脚の受賞

大谷貴子さんが『さいたま輝き荻野吟子賞』を受賞されました。２月26日に、埼玉骨髄バンク推進連絡会の主催する「祝う会」が大宮で行なわれ、東京の会からも4人が出席しました。

クリスチャンの荻野吟子さん（1851―1913）は埼玉県出身で、明治18年に医術開業試験に合格した、日本最初の公認女性医師です。この賞は、女性として不屈の精神で先駆的活動を続けた荻野吟子さんを称えて、県から功績のあった個人（男女）や団体に対して贈られるものです。

大谷貴子さんは、骨髄バンクの設立や普及、患者支援などに尽力してこられました。今回、これまでの多大な貢献により表彰されたことは、私たちボランティアにとっても喜ばしいことです。

「祝う会」では大谷貴子さんご本人だけでなく、お母さまの大谷巻枝さんにも埼玉の会から素晴らしい花束が贈呈され、貴子さんを支えてこられた絶大な母の力に参加者全員で感謝いたしました。

4月からの新年度に向けて、これからも揺るぎない絆で結ばれたお二人にパワーを頂き、一緒に活動を続けていきたいと思いました。　（大塚礼子）

▼東日本大震災から１年が経ちましたが、津波の被災地は復興にはほど遠く、原発事故の影響を含めた避難者が34万人以上にのぼるなど、厳しい状況が続いています。また、原発事故による放射能汚染の問題は、被災地以外の市民にも大きな不安を与えています。日々発表される各地放射線量を見る限り東京周辺は問題がないようですが、ホットスポットと呼ばれる放射線量が比較的高い地域もあり、子供が外で遊べないといった話も聞きます。

▼放射能は目に見えないし、どこまでが大丈夫でどこからが危険なのかがよくわからないという不安があります。マスコミに登場する専門家や学者はその多くが「直ちに健康に影響することはない」と強調していますが、一部には「事態は政府が言うより深刻だ」と言う人もいますし、インターネットや口コミではデマも含めて様々な情報が飛び交っています。特に小さなお子さんを持つ親の不安は大きく、食品や飲料水などにも相当気を遣っている方々が多いようです。

▼このような不安を背景に、原発のある福島以外の被災地のがれきであっても、住民の強い反対で受け入れ先がない状況が続いています。福島や周辺の県では農産物や魚介類から基準を越す放射性物質がでて出荷を自粛したことがありましたが、検査結果に異常がなくても産地だけで判断されて売れなくなるなど、風評被害も広がっています。

▼こうした動きに対して「過剰反応だ」「被災地のことも考えろ」と批判することは簡単ですが、いくら国が「大丈夫だ」と言ってもその国が信用されていない以上、人々の不安が解消されることはないでしょう。原発事故直後から現在まで政府の対応は後手に回り続けています。その上出される情報も不十分で、放射性物質が漏れ続けている現状では、原発事故自体まだ収束にはほど遠く、今後ますます不安は広がる可能性があります。

▼また、私たち骨髄バンクのボランティアとしては、原発事故の影響で白血病などの腫瘍性の血液疾患が増加するのではないかということに、目が向くのは当然でしょう。広島・長崎の原爆やJCOの臨界事故などで明らかなように、大量の放射線を一度に浴びたときに、造血機能が障害を受けたり、白血病を発症したりすることはわかっています。今回の福島の原発事故でも、日本さい帯血バンクネットワークが緊急事態に最優先で対応する用意があると表明したり、虎ノ門病院血液内科部長の谷口先生を中心とする移植医のグループが、原発作業員の自己造血細胞事前採取を国に提案したりしました。原発作業員の中には基準を超えた被曝をした人も出ましたが、幸い造血幹細胞移植を必要とする事態には至っていません。

▼では、今回の原発事故による長期的影響はどうなのでしょうか。放射線が生物に与える影響に関する研究や、原爆・チェルノブイリ事故などの調査結果を元に、米国保健物理学会は「放射線の健康影響は100ミリシーベルト未満では認められていない。この線量未満でも影響の評価が行われているが、それは推測にすぎない」「放射線のリスク評価は、自然放射線以外に少なくとも年間50ミリシーベルトあるいは生涯100ミリシーベルト以上の線量を受けた者に限定すべきである」と声明を発表しています。これが正しければ、今回の原発事故による健康への影響は、被曝量が高かった子供の甲状腺ガン発症のリスクなどを除いて、ほぼ心配ないと言えそうです。

▼しかしながら、低線量の長期的被曝（外部被曝および内部被曝）が健康に全く影響がないという学術的根拠はないのも事実です。発ガンの原因は様々で、低線量ではその影響が有意に確認できないというのが正確なところでしょう。食品の安全基準も暫定的なものです。むしろ今回の原発事故の長期的調査によって、何らかの影響があるのかどうか、いずれ明らかになるのかも知れません。私たちとしては、デマや風評に踊らされることなく、一方で不要な被曝は避ける努力を続けることが大切でしょう。そして、骨髄バンクボランティアとしては、必要なときに必要な人に移植が行われるように、骨髄バンクを守り育てていく努力を継続していきたいと思います。(S)

ご寄付と会費の納入、そして絵はがきや書籍・テレホンカードの購入は郵便振替にてお願いいたします。
皆様からの善意をお待ちしております。

ボランティアの運動にも資金が必要です。
東京の会に活動資金のカンパを！

郵便振替口座番号　**00100－1－555195**
加入者名義　**公的骨髄バンクを支援する東京の会**