



東京の会通信

No.325

2026年3月1日号
(隔月1日発行)

発行：骨髄バンクを支援する
東京の会
〒101-0031 東京都千代田区
東神田1-3-4 KTビル3階
TEL：03-3866-8171
(FAX兼用)



<http://www.marrows.jp/tokyo/>
e-mail.marrows_tokyo@yahoo.co.jp

定価 100円

箱根駅伝で選手と患者さんを応援

お正月のスポーツイベントとして毎年盛り上がる箱根駅伝。東京の会の活動は今年もここからスタートです。田町の芝5丁目交差点付近でのぼりを持って、選手と病室で新年を迎えた患者さんを応援するとともに、沿道の観客にティッシュを配って骨髄バンクをPRしました。参加したお二人からの感想を掲載します。

患者さんたちの心に届け

毎年恒例の箱根駅伝の沿道応援に参加しました。

1月2日の往路では、選手達が団子状態になって、あっという間に通り過ぎてしまいました。これからの襷リレーを無事にはたして欲しいと願いながら声援を送りました。

もちろん、両手に骨髄バンクののぼりを持ちながら、テレビを観て移植を待っている患者さん達に、あなた方の事は決して忘れていませんよというメッセージが届けば良いな、と思っていました。

1月3日の復路では、信号がずっと赤のままで道路を渡れず、遅れてしまいました。「あ、交通規制か」と気付いて歩道橋を渡り、旧港区立勤労福祉会館前に陣取りました。骨髄バンクののぼりを手に声援を送り、

それぞれのランナー達が駆け抜けて行く様を見届けながら、患者さん達の心に届くことを願っていました。

往路でも復路でも、私は単独で田町駅前でティッシュを配ったのですが、中々貰ってくれませんでした。でも何とか全部配り終えました。

また来年も是非参加したいと思います。次回は最初から歩道橋を渡って、少しでも長く骨髄バンクののぼりが映る様になります。
(笠原誠)

箱根駅伝の中継に映るのぼりへの想い

箱根駅伝の復路、1月3日の正午に三田駅へ向かった。新年の挨拶を交わしたあと、勤労福祉会館の跡地で、赤地に白字の骨髄バンクの旗を掲げた。設営を終えると、沿道でランナーを待ちわびる人々へ骨髄バンクのティッシュを配った。

駅伝を初めて生で観戦した。鍛錬の積み重ねを感じさせる走りは想像を超えていた。応援しているはずなのに、むしろ自分が背中を押される感覚になる。東京の真ん中で、これほど多くの声援を受けて走る高揚感は、どれほどのものだろうか。

治療中、テレビで箱根駅伝を見ていた頃を思い出す。終わりの見えない苦しい治療のなかで気持ちを保つのは容易ではなかったが、画面の隅に映る骨髄バンクの旗は、確かな支えとなった。



日本骨髄バンクの登録患者と検査済登録ドナー
(令和8年1月末日現在)

	ドナー(全国)	ドナー(東京)	患者(全国)
登録者累計	565,402	71,854	72,981
12-1月登録分	4,570	457	404
12-1月抹消数	5,611	683	—
実質登録増	▲1,041	▲22	—

患者とドナー登録・適合状況(1月末日現在)

ドナー登録受付者数(累計) 1,021,948人
 ドナー登録抹消者数(累計) 456,546人
 HLA適合報告ドナー数(累計) 407,214人
 実質登録患者実数(現在) 1,768人(国内1,232人)
 HLA適合患者数(累計) 57,969人(患者累計数の79.4%)
 非血縁移植実施数 30,370例(12-1月実施144例)

国立がん研究センターが公表しているデータによれば、血液悪性腫瘍の新規罹患者数は2021年に年間約6万人。今年の駅伝の平均視聴率約30%を重ね合わせれば、単純計算で少なくとも1万8千人にあの旗が届いたことになる。既存の患者さんや罹患者を含めれば、その広がりは一層大きい。

沿道でティッシュを差し出しても、受け取ってくださるのは体感で2、3%ほどで、多くの人は振り返ることもない。その現実にも、活動の難しさを感じる瞬間もある。それでも、その数%の出会いが未来のドナー登録、そして患者さんの命につながるかもしれないと思えば、声を上げる他ない。

中継に旗が映るのは、ほんの数秒かもしれないが、その数秒が、治療と向き合う誰かの心を支えていると信じて、これからも活動を続けていきたい。

(中村倫士)



感謝を込めて。寄付金贈呈式と交流のひと時

昨年の12月17日、東京港南マリンロータリークラブの例会&クリスマス家族懇親会に、寄付金の贈呈式への出席を兼ねてご招待いただき、二見さんと私が参加させていただきました。

会場のザ・プリンスさくらタワー東京の宴会場には、マリンロータリーさんの会員のご家族や、以前会員だった方などゆかりのある方もいらっしやって、和やかでアットホームな会でした。お食事もとてもおいしくいただきました。

贈呈式では二見さんが、30年以上にわたるマリンロータリーさんと東京の会とのお付き合いを振り返り、変わらぬご支援に対する感謝を伝えました。

そして庄巻だったのは、元会長のご親族と東京藝大時代のご学友2名による長唄でした。お三方は、現在それぞれ違う流派で師匠として活躍されている、その道を究めた方たちで、流派が違うために一緒に演奏

を聴ける機会は滅多にないという貴重なコラボでした。

曲は「娘道成寺」と「鷺娘」。たまにテレビで観る以外、長唄に接する機会がほとんどない私ですが、一流の生のお唄と三味線の音色に引き込まれて素晴らしいひと時を過ごすことができました。

その後は全員によるX'masじゃんけん大会で、勝った順にラッピングされた大小の賞品の中から好きなものを選びます。私は負けてしまったのに譲っていただき、こだわりのコーヒー豆をいただいてしまいました。

毎年、しながわ宿場まつりで年に1回お会いするマリンロータリーの皆さんですが、このような交流の機会をいただけてとても楽しかったです。ありがとうございました。これからも骨髄バンクの応援を一緒にできればと思います。よろしく願い致します。

(福永達子)

自宅でドナー登録！「スワブ方式」が始まりました！

日本骨髄バンクで、綿棒で口腔内の粘膜を採取するスワブ方式のドナー登録が始まりました。希望者に綿棒キットが送られ、綿棒を使って口の中をこすり検体を採取します。採取した検体を郵送しHLA検査を受けます。それだけでドナー登録ができます。採血を行う必要がありません。自宅で簡単に登録が可能です。

スマートフォンを使って手軽に申し込めるので、若年層のドナー登録が期待できます。ぜひ、日本骨髄バンク特設サイトにアクセスしてください！



5月会報発送

「おりおり」のお知らせ

日時：5月3日(日) 14時より

※発送作業は会報が発行される奇数月のみとなります。

※最新情報を東京の会ホームページ等で確認の上、お越しください。

場所：全国協議会事務所(千代田区東神田1-3-4 KTビル3階)

交通：都営新宿線「馬喰横山」駅 徒歩5分

都営浅草線「東日本橋」駅 徒歩7分

東京メトロ日比谷線「小伝馬町」駅 徒歩7分

JR総武快速線「馬喰町」駅 徒歩5分

※7月「おりおり」予定 2026年7月5日(日) 14時より

※今お読みになっている「東京の会通信」を折って封入し発送します。どなたでもご参加いただけますが、なるべくマスク着用の上、患者さんや元患者さん、持病のある方やご年配者など、感染リスクの高い方はご無理のないようお願い致します。なお、状況により発送作業を中止する場合は、メーリングリストやホームページ等でお知らせしますので、ご確認ください。

苦しい闘病を振り返って善意のドナーさんに感謝を伝えたい

小松崎 辰哉

1. はじめに

私は骨髄移植を受けてから1年6ヶ月になります。お陰様で体力も徐々に回復し、毎日を過ごすことができます。これも善意のドナーさん、骨髄バンクのドナー登録を勧めていただいているボランティアや関係者の皆さま、病院の先生方や看護師、移植コーディネーター、職場のなかま、友人や親戚の方、家族のおかげです。皆さま、ありがとうございます。私の骨髄移植体験をお伝えします。

2. 急性骨髄性白血病の発症と周りや家族への想い

2022年5月、健康診断の結果、白血球と血小板の値が低く、要検査になり血液内科を受診し、経過観察を続けていました。5ヶ月後の精密検査で白血病に進行する可能性がある「骨髄異形成症候群」と診断されました。2023年1月、骨髄穿刺(こつずいせんし)検査後、医師より「骨髄細胞が白血病細胞化している」と告げられ、急性骨髄性白血病の診断を受けました。

当時、「何で私が?」という気持ちと「仕事は? 自分自身の人生は? 家族は?」とたくさんの不安や心配で混乱しました。

3. 急性骨髄性白血病の治療

勤務先に病気休暇を提出し、入院。寛解導入を目指すための抗がん剤治療が始まりました。抗がん剤治療では口内炎に悩まされ、1週間食事がとれなくなり、筋力も低下し、体重が10kg減少しました。抗がん剤治療は悪い細胞を減らすために1回目は89日、2回目は42日、3回目は44日、延べ175日の長期入院となりました。

白血病の治療は長い時間が必要となるため、病気の知識がないと医師とのコミュニケーションがとれません。「病気を知る」ことで、どういう症状が出て、どういう治療をするのか、それによってどんな副作用が出るのかを把握することができます。私は勤務先の恩人よりいただいた全国骨髄バンク推進連絡協議会発行の「白血病と言われたら」(以下ハンドブック)にて自分の病気や治療について学び、長い入院生活を乗り切ることができました。

ハンドブックは闘病のためのアドバイス、専門家からのアドバイス、闘病に役立つ情報、患者やその家族、ドナーさんの体験談などが書かれていて病に立ち向かう覚悟ができました。

寛解導入療法後、再発を予防するための地固め療法を4クール行いました。一時退院時、自宅内の階段の昇降は体力低下のため、苦労したことを覚えています。筋力がつくのには時間がかかりますが落ちるのはあつという間であることを知り、健康のありがたさを身にしみて感じました。

4. 白血病の再発と骨髄の提供を受けたときの気持ち

抗がん剤治療後、骨髄内の悪い細胞数が減少し、病院内にてリハビリを行いながら体力回復をはかり、

2023年6月退院。その後は通院治療にて維持療法を行いながら穏やかな日々を過ごしました。

しかし、2024年5月に白血病が再発。主治医からは「骨髄移植以外に治療方法はありせん」と告げられました。私は直ちに入院することになり、骨髄バンクに登録し、ドナーさんを探すことになりました。

再発時の治療は2~3クルールの抗がん剤治療を行い、白血病細胞を減らしていくことになりました。治療中、赤血球や血小板の値が減り、そのつど数多くの輸血を受け、善意の献血者の皆さまに感謝の気持ちでいっぱいになりました。

再発時、私の気持ちは初発時より精神的な不安が大きく、手紙やメールを用いて病気再発の旨を伝え、多くの友人から励ましの言葉をいただき、前向きな気持ちになることができました。私は前向きな気持ちを保つため、どんなに治療がつらくても笑顔を忘れずに周りへの感謝を大切にしようとして心に誓いました。

入院2ヶ月後、主治医からは「ドナー候補者がみつかった」と告げられました。候補者が確認検査に進み、HLAを含め最も条件が一致する方が私のドナーとして選ばれました。ドナーになってくださる方が決まり、骨髄移植を受けると聞いたときは、心の中で喜びました。

移植ははじめての体験のため、移植後の生活について担当医師へ質問(骨髄移植後の再発率、社会復帰の時期、副作用や合併症など)を行い、不安な気持ちを解消しました。移植にあたって前記の「ハンドブック」にて造血細胞移植の内容を読み込み、正確な知識を取得できたことも心強かったです。

ドナーさんが決まったあと、前処置(全身の事前検査や放射線照射など)が行われ、骨髄移植当日を迎えることができました。主治医、チーム医師5名、看護師2名が見守るなか、ドナーさんの骨髄液がカテーテルを通じて4時間かけて私の体内に入ってきました。看護師からは「今日はあなたの第二の誕生日なんですよ」と伝えられた時はドナーさんに対する感謝の気持ちで胸がいっぱいになり、涙を流しました。

5. 移植後の生活と現在までの状況

骨髄移植後は口腔粘膜内の保湿を入念に行い、口内炎は発生しませんでした。急性期GVHDの症状は重くなく、食欲も出てきて移植後1ヶ月程度で退院することができました。

私は闘病中に多くの方々から助けて頂いた体験から「今度は私が他の血液疾患の患者さんのお役にたきたい」と考え、恩送り(人から受けた親切や恩を、直接その人にお返しするのではなく、別の誰かに届けることで感謝の気持ちをつなげていく行為)の活動をはじめました。

これからも善意のドナーさんから頂きたいのちを大切に日々を過ごします。

心のこもったご寄付ありがとうございました。(2025.12.16～2026.2.15)

小林由佳さん 7,000円/株マルゼン 24,200円 東京港南マリーナロータリークラブ 115,020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。



▼先日、酒を飲むことが生きがいみたいな人がほとんどの会で、念のために「ジェルパッチで知るアルコール体質判定検査」というのを受けました。腕の白いところにジェルパッチを貼ってしばらくすると、貼ったところがしっかり赤くなる人はいわゆる下戸の「ぜんぜん飲めない族」、ほんのり赤くなった人は「ホントは飲めない族」、そしてなんの反応も出ない人は「飲み過ぎ注意の危ない族」だそうです。幸いなことに私はなんの反応も出ませんでしたので、それを祝してみんなで乾杯をすることができました。

▼その時、講師の方から飲める飲めないの違いはアルコールが体内で変化するアセトアルデヒドという猛毒物質を分解する酵素、ALDH2がフルに活動する人かそうでないかによるとうかがいました。そして、白人や黒人にはこのALDH2がよく働く人が多く、黄色人種は長い歴史のどこかで遺伝子に変化が起こりALDH2が働かないタイプが生れたそうです。

▼そして縄文人はALDH2が働くタイプで、これが働かないタイプの遺伝子が持ち込まれたのは弥生文化とともに日本に渡来した人々によってだと言う学説があるとのことでした。岩手県の北上川流域に生れた私はおそらく縄文人だと思います。

▼こうした体質の違いの話をうかがうと、つい骨髄

移植や臓器移植における患者とドナーの血液型適合等
のことが頭に浮かびます。数日後、経済産業研究所が行ったセミナーで斉藤有希子、伊藤由希子両教授から最近の臓器移植に関する経済学方面からの研究発表をお聞きすることができました。

(<https://www.rieti.go.jp/jp/events/26012901/handout.html>)

▼そして、国の制度、政策によって、移植医療の普及に大きな違いがある事を知りました。たとえば臓器移植においてはスペインが長年にわたって世界トップクラスの移植率を維持しており、それは生前に拒否していない限り同意となるオプトアウト方式で、原則として国民全員が臓器提供者とみなされる法律の制定、全国的な医師、医療機関間のコーディネートをを行うシステムの整備などが進められているからだとうかがいました。

▼日本では先月政府が臓器移植の保険適用に関して、来年度の診療報酬改定に向けた議論を審議会で進めているとの報道がなされていましたが、オプトアウト方式の議論などはまだまだのようです。

▼骨髄移植の世界では、日本も海外との連携を進めています。移植者数に占める外国ドナーの割合は少ないのが現状です。国情に合わせて国内ドナーの着実な確保と確実な実施を推進するにはどうすればよいか、これまでも様々な施策を追求してきましたが、今後も若年人口の急速な減少が想定される現在、こうしたスペインなどの考え、動向にも注目していきたいと思っています。(O)

東京の会

「3月、4月定例会」 のお知らせ

3月21日(土)午後5時30分より
4月18日(土)午前5時30分より

会場：全国協議会事務所（千代田区東神田1-3-4 KTビル3階）
交通：都営新宿線「馬喰横山」駅 徒歩5分
都営浅草線「東日本橋」駅 徒歩7分
東京メトロ日比谷線「小伝馬町」駅 徒歩7分
JR総武快速線「馬喰町」駅 徒歩5分

定例会は、現地会議室集合以外に、オンライン（Zoom）での参加も可能です。

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**

他銀行から振込みの場合 ゆうちょ銀行(9900) / ○一八支店(018) 普通口座No.4180512

加入者名義 **骨髄バンクを支援する東京の会**