【サッカー】上田 駿斗 氏（ヴィアティン三重）

プロフィール

2014年から、プロサッカーチームのU-18メンバーとして活躍。2017年、大学1年生の夏に血便が出たことをきっかけに潰瘍性大腸炎の診断を受ける。入院してサッカーができない期間もあったが、復帰後の努力が実り、2021年にプロ契約。現在、ヴィアティン三重に所属し、現役で活躍している。

Q1. IBDについて、周囲の人や社会に知ってほしいことは？

潰瘍性大腸炎の症状は、はたから見ると分かりにくい疾患です。現在も、現役でプレーを続けていますが、入院をしてサッカーができない期間もありましたし、ひどい時はすぐにお腹が痛くなるのではないか、トイレに行きたくなるのではないかということをずっと考えていてサッカーに集中できなかったこともありました。日常生活でも、どこに出かけるにもトイレの場所などを把握しておかなければいけません。長時間の移動時、症状が出るとトイレが我慢できなくなったりするので、必要のないトイレでの長居は避けていただけたらうれしいです。

Q2. IBD患者さんへのメッセージをお願いします。

復帰してからは、サッカーができることが当たり前ではないと改めて思いました。それからは、毎日の練習も全力で取り組むようになりましたし、人よりも努力をしないと上にはいけないと思い、一日一日を大切にするようになりました！　不安になることもあると思いますが、決してネガティブにならず、上を向いて強く生きて欲しいなと思います。

Q3. IBD患者さんでアスリートを目指す方に、伝えたいことは？

病気を抱えているから、健康ではないというわけではありません。スポーツの力は偉大です。時に病気を抱えていることを忘れます。病気を抱えていることをハンディだとは思わず、それをも跳ね除けるくらい自分は強い人間なんだと言い聞かせて、これからもスポーツ界を盛り上げていきましょう！

【サッカー】梶原 夕希也 氏

プロフィール

2012年からプロサッカーチームU-18メンバーとして活躍し、2015年にプロ契約。翌2016年に潰瘍性大腸炎と診断され、2018年に現役引退。引退後、現在はプロサッカーチームのサッカースクールのコーチに就任し、選手育成にあたっている。

Q1. IBDについて、周囲の人や社会に知ってほしいことは？

僕は潰瘍性大腸炎を発症しながら、プロサッカー選手としてプレーしていました。しかし、症状がきつくて体が思うように動かず、筋力が落ちてサッカーができる状況ではなくなったことや、気力も落ち込んでしまいトレーニングをする気にもなれないこともありました。日常生活でも、夜に腹痛で目が覚めて眠れなくなったり、外出の際にトイレがないと不安になり、外出自体が怖くなったこともありました。IBDの症状は、血便や腹痛や下痢など目には見えませんが、本当にきついことだということを知ってもらいたいです。

Q2. IBD患者さんへのメッセージをお願いします。

発症したときは、僕も辛くきつかったですが、食事や私生活の改善により、症状を抑えることもできました。病院やトレーナーの指示を守ることも大切ですが、極力ストレスをためないよう気分転換をしてみたり、あまり病気のことを考えないようにしたりすることも大事だと思います。今、苦しんでいる人も、必ず明るい未来がくると思います。無理をせず、ゆっくりと治療してください。話せば分かってくれる人が必ずいます。お互い病気に負けずに、自分のペースで頑張りましょう。

Q3. IBD患者さんでアスリートを目指す方に、伝えたいことは？

夢を諦めないでください！　上手く病気とつきあっていけば、大丈夫です。僕が潰瘍性大腸炎を発症しながら、プロサッカー選手としてプレーしできたように、皆さんにもできるはずです。共に頑張りましょう。

【ラグビー】加藤 広人 氏

プロフィール

大学卒業後、2018年にプロラグビーチームに加入。2020年、コロナ禍でリーグが打ち切りとなった後、トイレの回数が増えたことをきっかけに、潰瘍性大腸炎の診断に至る。退院後は、復帰にむけて大幅に落ちた体重をある程度まで戻したものの、症状が再燃。2021年に引退し、現在は、社業に専念している。

Q1. IBDについて、周囲の人や社会に知ってほしいことは？

食事で「大丈夫？」、「食べられる？」と頻繁に聞かれると、やっぱり病気なのだと思ってしまいます。普段は普通に接してもらい、しんどいときには気にかけてもらえたらうれしいです。

Q2. IBD患者さんへのメッセージをお願いします。

辛いときはありますが、意外と何とかなるものです。病気になったからこそ、普段の日常が当り前ではないということに気づくこともできました。

私の場合はラグビーという競技の特性上、体を大きくする必要があります。発症前は食べないといけないことをプレッシャーに感じ、厳しくカロリー計算をしていたので食べ物が数字に見えていた時期もありました。食事にストレスを感じていたくらいです。

しかし、潰瘍性大腸炎を発症して食事に制限がでたことで、はじめて食事のありがたさを強く感じるようになりました。現役を引退することにはなりましたが、自分を俯瞰して見られるようになり、人としても大きくなれたと思っています。不安になると思いますが、悪いことばかりではないのかなと思います。

Q3. IBD患者さんでアスリートを目指す方に、伝えたいことは？

当たり前は当たり前じゃありません。競技ができる幸せを噛みしめながら、腐ることなく頑張ってほしいです。私自身、入院中は、同じ潰瘍性大腸炎を抱えながら活躍するプロラグビー選手の存在を知り、大きな勇気をもらいました。そのように全力でプレーすることが、競技への恩返しにもなると信じています。

【バスケットボール】岸本 隆一 氏（琉球ゴールデンキングス）

プロフィール

2013年1月に琉球ゴールデンキングスに入団。2013-14年シーズンに新人賞を受賞し、翌2015-16年にはチームキャプテンに就任。2019年に、1ヶ月近く下痢と血便、微熱が続いたことがきっかけで潰瘍性大腸炎と診断。現在は寛解を維持し、同チームで活躍している。

Q1. IBDについて、周囲の人や社会に知ってほしいことは？

現在は寛解を維持していますが、症状の再燃中は、いつトイレに行きたくなるか分からないため、トイレが近くに無いととても不安になりました。また、精神的にも不安定になり、些細な事でイライラしてしまって感情的になることがあり、家族にストレスをかけることも多かったかなと思います。特に、IBD患者さんはトイレに行く回数がとても多く、我慢できないこともあると思います。なので、お店などでトイレを快く貸していただけるととても助かりますし、店頭や目のつくところにIBD大歓迎といった目印があると、患者さんにとって安心して暮らしやすい社会になると思います。

Q2. IBD患者さんへのメッセージをお願いします。

僕の経験上、病気の診断を受けてから、日々の有り難みや尊さを感じるようになり、何気なく過ごしていた日々に感謝し、明日の自分に期待できるようになりました。そういった心意気の変化が、トレーニングや試合にも、とても良い影響を与えていると感じています。病気の診断を受け、今までできたことができなくなったことを嘆くのではなく、病気をキッカケにいろんな事に目を向け、これからの人生をより良く生きて欲しいと願っています。

Q3. IBD患者さんでアスリートを目指す方に、伝えたいことは？

IBDを抱える全ての方の希望となれるよう、自分自身を大切に、自分自身に希望を持って前進していきましょう。

【ボクシング】木村 翔 氏（花形ボクシングジム）

プロフィール

高校1年生の時（2002年）に潰瘍性大腸炎と診断。2013年にプロデビュー。2016年には再燃を経験するも、同年にWBOフライ級王座、翌2017年にWBO世界フライ級王座を獲得。現在も現役で活躍中。

Q1. IBDについて、周囲の人や社会に知ってほしいことは？

僕は、日常生活ではトイレの回数が人よりも多く、食べたらすぐに便意を感じることがあります。また、ボクシングの試合当日にお腹が痛くなったり、体調を崩してしまったりしたらどうしようと不安に思うこともあります。まずは、潰瘍性大腸炎がどういう病気なのか、どういう症状があるのかというのをもっと知ってもらいたいです。

Q2. IBD患者さんへのメッセージをお願いします。

同じ潰瘍性大腸炎でも個人差があり、その辛さや痛みはそれぞれだと思いますが、僕も再燃した時、お医者さんから「ボクシングをやってはいけない」と言われて辛かった経験がありました。それでも、いろいろ病院を探すうちに、「ボクシングをやってもいいよ」というお医者さんにめぐり逢うことができました。体調の波もありましたが、そこから僕は世界チャンピオンになることができたんです。諦めないで本当に良かったと思っています。病気だからといって限界を決めるのではなく、自分の身体を信じて上手く付き合っていくということも大事だと思います。

Q3. IBD患者さんでアスリートを目指す方に、伝えたいことは？

競技によって、練習法や食生活でいろいろな工夫の仕方があると思います。症状も個人差があるので、不安やストレスに対する向き合い方もそれぞれだと思いますが、病気を抱えながらスポーツ選手を目指している人のことは、どんな人でも尊敬します。やれないことはない！出来ないことはないと思います！自分の目標や夢をしっかり持って進んでいきましょう。

【ボクシング】齊藤 裕太 氏（元花形ボクシングジム）

プロフィール

2010年にプロデビュー。2018年、日本バンタム級王座決定戦で王座獲得。その直後から血便が出始め、潰瘍性大腸炎と診断。引退後、現在は柔道整復師を目指している。

Q1. IBDについて、周囲の人や社会に知ってほしいことは？

自分の周りでも、トイレに行く回数が多い方がいますが、学校で先生から「お腹を温めればいいんだよ」、「お腹が痛いのは気持ちの問題でしょ」などと言われていました。その方は、過敏性腸症候群なのですが、IBDも同じで外見では分からないので、理解されづらく軽く思われていのかもしれません。でも、そのようなことを言われること自体が、患者さんにとっては症状の悪化につながることもあると思います。これでは、患者さんがかわいそうだと思います。IBDは難病で患者数が多い病気なので、もっと広く多くの方にこの病気について知ってほしいです。

Q2. IBD患者さんへのメッセージをお願いします。

僕は軽症で、運よく症状が再燃せずにやってこられましたが、この病気のせいでやりたいことがやれないと思うと、逆に悪化してしまうのではないかと思います。何とか前向きにチャレンジしてほしいです。僕も今、チャレンジしている最中です！

Q3. IBD患者さんでアスリートを目指す方に、伝えたいことは？

IBDだからといって、やれないことはないと思います。最初は理解されないかもしれないけれど、自分で公表することがいい方向に進むこともあるかもしれません。上を目指して頑張ってほしいです。

【総合格闘技】征矢 貴 氏（パラエストラ松戸）

プロフィール

2012年のプロデビュー前から痔瘻の切開手術を受ける。当時からクローン病を疑われていたが、22歳の頃に、トイレの回数が徐々に増え、痔瘻のような症状が出始めたことをきっかけに、再度検査したところクローン病と診断。現在は、チャンピオンベルトを目指し競技に励んでいる。

Q1. IBDについて、周囲の人や社会に知ってほしいことは？

トイレが近くなったりする病気なので、周囲の人からの理解があるといいと思います。一方で、気を使いすぎないでほしいです。例えば、食べられないものもありますが、自分で食べられるものを選べるので、ご飯も普通に誘ってほしいですね。

Q2. IBD患者さんへのメッセージをお願いします。

体調が悪い時には体がだるかったり、トレーニングでもやる気が出なかったり、辛いこともありました。復帰に向けて練習している間は、いつまた悪くなるかも不安でした。それでも、「格闘家は強い」というイメージでありたかったので、病気の公表にも悩みましたが、結果的には、思っている以上に周囲が優しく受け止めてくれて、心が軽くなったんです。

病気は悪いことばかりではないですよ。病気になったことによって、人のやさしさに気づくことができたり、「病気だからこそ見える世界」があります。遊びすぎたり、体によくないことやっていると、いつも病気が正してくれているような気がします。クローン病は自分の一部なので、敵視しないで、病気の自分もぜひ大切にしてほしいです。

Q3. IBD患者さんでアスリートを目指す方に、伝えたいことは？

病気になったことがプラスに働くこともあります。例えば、頭を使って無理せず効率よく練習することを意識するようになりましたし、食事はコンディションに大きく影響するので、クローン病だからこその制限ある食事は格闘家にとっては良い食事だったりします。うまく病気を利用して、いかに強くなるかを考えるようになったことで、自分自身も強くなっている実感があります。症状の再燃を繰り返してもめげずに競技を続けてこられたのは、「格闘技が好きだ」、「このままじゃ終われない」という強い気持ちがあったからです。目標や夢があるならすぐにはあきらめないで、病気とうまく付き合いながら、味方につけて活躍してほしいです！

【野球】田中 幹也 氏（中日ドラゴンズ）

プロフィール

2019年、亜細亜大1年生時に侍ジャパン大学日本代表で日米大学選手権優勝。3年生の春のリーグ戦でベストナイン受賞。同年夏に潰瘍性大腸炎と診断され、大腸を全摘。3か月の入院とリハビリを乗り越え、4年生の春には再度ベストナインを受賞。2022年大学選手権MVP・同年にドラフト6巡目で中日ドラゴンズに入団。

Q1. IBDについて、周囲の人や社会に知ってほしいことは？

この病気について多くの人に知ってもらいたいです。僕の場合、今は体調がよいのであまり気にしていることはないのですが、症状がでていた頃には、血便がでたり、トイレの回数が多かったりすることもありました。患者さんのなかにはトイレに行く回数が多い人がいるということを聞きますが、トイレに行く回数が多くても、患者さんが言いやすい環境になっていくとよいと思います。

Q2. IBD患者さんへのメッセージをお願いします。

僕がプロ野球選手として先頭に立って第一線で活躍できれば、同じ病気で苦しんでいる患者さんに希望を持ってもらうことにつながるのかなと考えています。僕はまだプロに入ったばかりなので、まずはプロで活躍できるように全力で頑張ります！

Q3. IBD患者さんでアスリートを目指す方に、伝えたいことは？

競技を続けるうえでは、何よりも体が大事です。すべてを全力でやろうとすると体に負担がかかるので、力を入れるところはしっかりやって、力を抜くところは抜くということを覚えると、長く競技ができると思います。今の僕の夢は、とにかく野球を長く続けることです。あきらめなければ、夢は叶うと思います。病気になっても心が折れないよう、強い志をもって頑張ってほしいです！

【バスケットボール】原 修太 氏

プロフィール

2015年にプロバスケットボールチームへ加入。2018年、シーズンオフの8月下旬に体調が悪くなり、そのまま入院。潰瘍性大腸炎と診断される。現在は寛解し、現役で活躍している。

Q1. IBDについて、周囲の人や社会に知ってほしいことは？

内臓の病気なので、外から見ても分かりません。この病気について知らないと、悪気がなくても患者さんが傷つく言葉を言ってしまうかもしれません。私も体調が悪かったころには、トイレに行く回数が多くチームメイトから「また？」と言われたり、そう思われたくなくて、ストレスだったりもしました。IBDという疾患を知っていただけたら注意ができるし、みんなが過ごしやすくなると思います。

一方で、周りに病気を公表するのには勇気がいると思います。職業上、私は、病気を公表することにさほど抵抗はありませんでしたが、公表するのが正義だとも思いません。小学生や中学生と交流する機会もありますが、子供たちにもこの病気について知ってもらい、周りにトイレによく行く子がいたら、何も言わずに手を差し伸べてほしいです。

Q2. IBD患者さんへのメッセージをお願いします。

大変だと思うけど、良くなる時は必ずきます。私も再燃したときには、試合中にお腹が痛くなって自分から選手交代を申し出ることもありました。それでも、辛いときには、チームのスタッフや担当医が寄り添い支えてくれました。現在は寛解していますが、オンオフの切り替えをきちんとして無理をしないようにするなど、工夫しながら過ごしています。落ち込みそうになったら、僕のプレーや他のアスリートの活躍を見て、元気を出してもらえたらうれしいです。

Q3. IBD患者さんでアスリートを目指す方に、伝えたいことは？

この病気に終わりはありません。僕も完治しているわけではないので、同じ病気で頑張っているアスリートを見ると勇気をもらいます。同じ病気を公表するアスリートがいますが、勇気ある決断だなと思い励まされました。お互いを鼓舞しながら頑張っていきましょう！

【陸上（長距離）】西澤 侑真 氏（トヨタ紡織陸上部）

プロフィール

2019年、順天堂大学1年生の時に、全日本大学駅伝で大学三大駅伝デビュー。2年生の秋から血便が続き、3年生の夏に潰瘍性大腸炎と診断された。箱根駅伝には1年生から4年連続で出場。2023年にキャプテンとして出場した箱根駅伝では、区間歴代3位の走りで、10区の区間賞を獲得。

Q1. IBDについて、周囲の人や社会に知ってほしいことは？

潰瘍性大腸炎という病気は、原因がわかっておらず、難病に指定されています。病気の名前だけではなく、どういう病気なのか、症状についてもっと知ってもらえたらと思います。

練習で走っている最中にトイレに行きたくなることもあり、レースの最中に行きたくなったらどうしようと不安に思うことが今でもあります。また試合前に血便が出ることもあります。多くのIBD患者さんにとって、トイレの回数が多いことは悩みの一つだと思います。トイレに行くことが何回もあっても、周りの人には大目に見てほしいです。トイレが分かりにくい場所にあるときもあるので、分かりやすくなるとうれしいです。

特別扱いはせずに、病気の人もそうでない人も、同じ目線で皆が過ごしやすい社会になればと思います。

Q2. IBD患者さんへのメッセージをお願いします。

箱根駅伝前に病気を公表したのですが、駅伝が終わった後、いつも応援してくれる方やOBだけでなく、同じ病気や、違う病気の人からも「勇気をもらいました」、「感動しました」といったメッセージをいただき、とても力になりました。駅伝前日は血便もあり、少し不安もありました。本当はアンカーとして自分が1番でゴールしたいという思いもありましたが、叶わなかった分も、区間賞はしっかりとろうという気持ちで、いつも通り自分の走りで結果を出すことができました。

これからもマラソンで結果を出していきたいと思っているので、同じ病気の人にも勇気を与えられるように、また、「感動した」とメッセージをいただけるように頑張りたいと思います。

Q3. IBD患者さんでアスリートを目指す方に、伝えたいことは？

私の場合は症状が軽く、発症後も治療しながらそれまでと変わらず競技ができていますが、同じ病気の人の中には、走ることが難しい人もいることを聞いています。一方で、IBDを抱えていながらもプロで高いレベルで頑張っている選手もたくさんいます。僕のように若くして発症するアスリートの人もいて、不安になる気持ちも分かります。でも、病気に負けないよう、自分自身で高い目標、高い意識を持って競技に取り組めば、結果はついてくると信じています。一緒に頑張っていきましょう！