

「病は誰のもの？」

公益社団法人 鹿児島県栄養士会 児玉 敬三

出張中のぜんそく

昨年、私は仕事の都合で福岡市に滞在しておりました。福岡での生活にも慣れた1カ月目、喉を傷めたのをきっかけに咳が続き、近くの内科を受診すると咳ぜんそくと診断されました。吸入薬を使用し、薬もきちんと飲みましたがなかなか改善しませんでした。特に夜は、布団に入ると咳がひどく、寝付けず睡眠不足の日々が続きました。

服薬から2週間たっても咳が治まらないので、大きな病院の呼吸器科で精密検査をしてもらいましたが、咳ぜんそく以外の診断はつきませんでした。

吸引と服薬を続け2カ月が過ぎ、咳の量は半分ぐらいになりましたが、そこからなかなか回復しませんでした。もしかしたらPM2.5の影響?と考え、鹿児島に帰れば改善するかもしれない、かすかな希望を抱いて帰省しました。しかし、家に帰っても症状は全く同じでした。

鹿児島では呼吸器科、耳鼻科、アレルギー科・・・治したい一心で病院を渡り歩いておりました。気がつくと、咳ぜんそくと診断が出て半年が過ぎていました。

病を引き受ける

「このまま一生こんな感じで熟睡できないのか」と半分あきらめていたある日、友人のK医師(胃腸内科)に気持ちをうちあけたところ、K医師から「児玉さんは、治療法のみに意識が向いて自分が出来ることをまだやっているのでは?」と問われ、治療方法ではなく、病を受けとめて、ライフスタイルを徹底して改善することを勧められました。ご自身

も癌を患い痛みと不安を味わい尽くしておられるK医師の温かい言葉は、説得力がありました。

それからは早寝・早起きをこころがけ、部屋も毎日気合を入れて掃除しました。あとストレスをためないように瞑想の時間も持ちました。すると1週間目であれだけ続いていた咳がぴたりと止まりました。

咳の苦しみの原因は、薬では治せない“自分自身の生活”の中にあったことを発見し、本当に驚きました。

アメリカでの患者の態度

この小さな体験以来、「病気の主導権の90%は自分にあるんじゃないかな」と思うようになりました。それまでは、「病気はお医者様に治してもらって当たり前」とどこかで主導権を手放していたと思います。

そんなある日、アメリカでの研修経験のある先輩の管理栄養士Aさんから「アメリカでは骨折した患者さんが次の日は退院して自宅療養するのは当たり前で、患者さんの自立した態度に驚いた」という話を聞きました。私は、国民性の違いはあるにせよ、病やケガを受けとめる感性と態度は見習うところがあると思いました。

病を受けとめる力

「病はどうしても避けられない」とすれば、病をどう受け止めるのか?

もし、患者学というものがあって、患者様自身が「病を受けとめる力」を育むことが出来れば、より良い医療効果も發揮できるのではないかでしょうか。そして、患者様が「病を

受けとめる力」を引き出す関わりこそ，“少子高齢化の時代を生きる”医療人の重要な役割ではないかと実感しております。

患者様の自立性を引き出しつつ、病を通してライフスタイルを見直し、より良く生きるチャンスを患者様と共に歩んで行くことが出来ればと思います。

最後になりましたが、この半年間で10人の医師にお世話になりました。病の主導権を奪回した時、お一人おひとりの温かなお気持ちが、今心にしみてきます。本当にお世話になりました。心より感謝申し上げます。