

心の健康

兵庫県腎友会の松菱理恵子です。今年度兵庫県腎友会は50周年を迎えます。その中で透析歴17年という若輩ものです。透析導入前は3人の子どもたちの小中学校のPTA会長をしており、尼崎はもとより、兵庫県、近畿、日本PTAの母親委員会の副委員長で忙しくしていました。結婚前は神経内科の医療事務をしていたので、「健康オタク」というほど、体には気をつけていましたし、毎年夫の会社の間人ドックを受けていました。毎日時間に追われるほど忙しかつたので、血圧は高かったです。50才前になると人間ドックで毎年「子宮筋腫」や「胆のうホリープ」といわれ、子宮全摘、胆のう全摘し、ついに1年で腎臓の機能が落ちて、すぐに労災病院にいき、急性腎臓病治療の開始です。なるだけ透析にならないように食事療法に取り組みました。日頃から偏食でお肉や魚はあまり食べないので、そんなに食事療法ではつらいという思いはなかったです。家族や友達もびっくりして、漢方薬を飲んだらいいとか、柿の葉を煎じて飲んだらいいとか周りが気を遣ってくれることで私はだんだん「うつ」になり、「なんで私が透析をしないといけないの」「何か体に悪いことした？」と腎臓が悪くなった原因をいろいろ考えて寝られない日々を過ごしました。また私はすべての役職を辞退しました。保存期は月に一回の受診で貧血の注射をするぐらいでしたが、2年ぐらいしてとうとう透析導入になりました。家事全般は夫がしてくれ、私は毎日、天井を眺めて暮らす日々でした。いろいろな医学書も読みました。そんな時に曾野綾子さんの短編エッセイ集の中に「透析する君へ」というのがありました。透析することになって落ち込んでいる友達に対して、週3回の透析に行くのはしんどいかもしれないけど、ものは考えようでその時間にラジオや音楽を聞いたり俳句を作ったり、本を読んだりできると透析の過ごし方が書いてありました。それで「うつ」から抜け出すことができました。その当初は5年持てばいいから、好きなことをしようと夫と旅行に行ったり、コンサートに行ったり、本も年間50冊ぐらい読みます。透析になって出来なくなったことを嘆くより出来ることを探す案外ありますよ。今でも書道とヨガは30年以上続けています。

透析10年目にちょうど60才になり、「終い支度」に残りの人生何がしたいかを考えました。「エンディングノート」も記入し家族に渡し、大学へ行って日本文学を勉強したいと入学を決めました。通信教育ですので春、夏と土日のスクーリングに片道2時間かけて京都佛教大学へ通い、レポート提出し卒論を含めた124単位を取得し4年で卒業しました。

さあ、これから何をしようかなと思っていたら腎友会の会長を引き受けることになりました。私が透析導入になった頃には、先人の患者会の方々がいろいろな活動のおかげで医療費や社会保障、また、透析治療もすべてが整ってからの導入でしたから、本当に恵まれて治療できています。何が起こるかかわからない世の中で安心して安全な透析生活が持続できるように活動を展開しています。また兵庫県腎友会には「女性委員会」があり、そのテーマが「粹に生きる」です。障害者に見えないというのがプライドです。障害者であっても心は健常者でありたいと願っています。

NPO 法人兵庫県腎友会会長

松菱理恵子