

焦る気持を抑えて

森山 志郎

病気になったと、後悔しても仕様がありません。昨日をふり返るのではなく「明日のあなた」を作るために今日を過ごしましょう。

私は脳梗塞の診断を受け入院中に、一日も早く会社に戻りたいと焦りました。そして、後遺症で固くなった手足を伸ばすために、痛むのを我慢しながら、誰も見ていないところで一人勝手な運動をしました。

その頃は、治療のために毎日たくさんの薬が注射や内服で体に取り入れられています。その薬のために肝臓は大奮闘しているのです。そこに激しい運動が重なりましたから肝臓が悲鳴を上げました。

肝臓の異変がわかると「絶対安静を守ってください」と、主治医に宣告されました。脳梗塞に続いて第二段の攻撃を肝臓に受けたのです。もう必死で安静を守りました。それこそビクともしない安静を守りました。

そして4週間が過ぎた頃、「良くなりましたね。もうベッドを降りても構いません」と、嬉しい診断を貰いました。

喜び勇んでベッドを降りました。しかし、何となく変な気がします。そっと左手を回して右のお尻に触れようとした途端「ないっ」。お尻の丸く膨らんだ筋肉がなくなり、皮袋が変わっています。それどころか右の脇の下にも、大きな皮袋が垂れ下がっているではありませんか。右の胸の筋肉もなくなっていました。

あまりのことにしばし、呆然と立ちすくみました。そして、これが絶対安静の結果と知って悔しくなり、熱い涙がとめどもなく流れてやみません。

「これで私の人生は終わってしまった。筋肉が消え去っては再建は不可能だ」と、

私の焦りと無茶な運動を自分で責めましたがどうにもなりませんでした。

希望も消え去り、毎日をベッドですることもなく過ごす時間が増えました。しかも、筋肉が落ちたために、動かすどころではありません。腕の筋肉は、少し触れられるだけで飛び上がるほどでした。身をかがめてただ、じっとするだけの状態になったのでした。

そんな私を見て、「森山さんは寝たきりになりたいのか」と、叱りつけ、厳しく戒めてくれた方がありました。「今のうちに歩く訓練をしないと関節が固まってしまい、寝たきりになるよ」と、私の奮起を促してくれたのでした。

その日から22年の年月が経ちました。「寝たきりになりたくない」との思いは今も変わりません。

年末には満77歳になります。老化の影響は大きいものがあります。疲れやすくなれば生活の中に昼寝を取り入れたり、会議が夜間にある時は、昼間は休息して、一日の活動メニューが偏らないようにしたり、基本的な体力の維持に心がけています。

不思議なことに、機能の回復はまだ続いています。最も新しい回復は、病気以来、完全に諦めていた「口笛」が吹けるようになったことです。

それは肺活量が低下して唄が旨く唄えないので、ハーモニカを練習して肺活量の増加を図りました。すると全く期待していなかった、口の中の筋肉が鍛えられて「口笛」が吹けたのです。

私たちは残された能力を使って人生を考えますが、皆様も「焦らず、諦めず、のんびり」挑戦を続けてください。