

心の持ち方と食生活に気を付け、自分の
進路について前向きに考えている方の手記

「病気に勝てるのは自分だけ(クローン病途中経過)」

匿名希望 23 歳

2016 年 1 月 28 日

いつもお世話になっております。落ち込んだ時は毎回必ず松本医院のHPの手記を読んで「大丈夫。絶対大丈夫。みんな頑張っている。自分を信じて前向きに生きていかなきゃ！治すのは自分」と勇気を貰っています。いつも皆さんの手記と、先生のお言葉に元気と勇気を頂いています。本当にありがとうございます。

○松本医院にたどりつくまで

初めて病院に行こうと思ったのは、2013年3月。「痔かな？最近ちょっと排便後に血が出るし、便が固いし、便秘気味だからな〜」そう思い、近くの病院に行きました。その場でS字結腸の検査をしてもらおうと、少しだけ炎症がみられたので「20歳を過ぎたし、内視鏡でもやってみてください。」と言われ、内視鏡検査を受けました。検査の結果、「潰瘍性大腸炎かクローン病」と言われました。そのときは、難病で治らないなんて思いもせず、ただの胃腸炎のようなものと思っていました。(現在は、他の先生に見てもらおうと潰瘍性大腸炎だと言われます。)

薬をもらい、処方された通りに飲んで約一週間、空腹のはずなのにお腹が張り、一日中お腹がポコポコと鳴り、食事が終わった瞬間トイレへ向かうようになってしまいました。これは異常だなと感じ、すぐに薬を飲むのをやめ、病院へ行き症状を訴えました。

私は“もうどうでも良いや自分なんて”と、投げやりな気持ちで日々を過ごしていましたが、母は私が診断されたその時から、この病気について沢山調べてくれていました。そして松本医院の事を教えてくれたのです。

私は、母から松本医院の事を教えてもらった次の日、まだ投げやりな気持ちが抜けきらないまま新幹線に乗り、大阪へ向かいました。

そんな私でしたが、診察室で先生の力強いお言葉を頂くことで、「がんばらなきゃな、人生これからだし、せつかく親に産んでもらったんだから」という気持ちで大阪を後にすることができました。

○きっと原因は自分の性格にある。

私は、高校時代に食事制限がある運動部に所属しており、本当に偏った生活をしていました。食べてはいけないのに大量に食べたり、下剤を飲んで体重を急激に落としたり。食に執着したまま進学し、一人暮らしを始めました。大学でも部活をやりました。食事制限からは解放され、好きな物を誰の前でも食べられるようになり、こんなに充実した部活生活は無いと思うくらい熱が入っていました。

私は高校生の時から自分に甘く、他人に厳しいという嫌な性格でした。運動部で無責任な行動を取る人や適当にやっている人が許せませんでした。そんな事をすれば、いろんな人が困るのがわかっていたからです。だからといって口を出す訳ではありませんでした。でも、自分が働きかけないとまた怒られるし、結果は出ないし……。自分がまとめる立場だったので、監督との間に挟まれていたのです。

今は、「きっと、それらの沢山の要因が積もりに積もって、ストレスを感じたりしていたのかな？」と思っています。そして、大学4年になる頃に発症してしまったのです。

○心の持ち方

松本医院で治療を開始してからは、自分で漢方を煎じ、食事に気をつけるようになりました。飲み会や旅行は怖くて行く気にもなれず全て断り、健康オタクになる努力をしました。全授業が終了した4年の後期の半年間は、家族に支えてもらいながら生活をしました。この半年間の生活は、私にとってとても大きいものでした。安心感はもちろん、記憶に無かった食卓を囲んでの食事を思い出すことができました。また、『心は丸く穏やかに』を心がけるようになりました。「やっぱり家族は良いな。自分の居場所はここにあるんだ。これからはあんまり厳しい世界に自らの身を置くのは止めよう。もう充分だな。」と思いました。これから何十年もある人生を、いかに自分らしく、充実させていくかを考えるようになりました。

○処方していただいた漢方と体調について

最初の印象では「渋い～」と思いましたが、今は何ともありません。飲み始めた翌日には、前日まで必ず行っていた食後のトイレに行かずにすむようにな

りました。また、便の回数は1日3回から1回になりました。現在も1日1回の排便のままです。調子が悪くなるのは、生理前や生理中が多いと感じています。主な症状としては血便や下血で、便器が真っ赤に染まってしまうます。腹痛はありません。下痢もほとんどありません。先日までは出血も無く、バナナのような便が約1ヶ月も続いていました。

このように症状には波がありますが、快便だと本当に気分も明るくなります。出かける時は、煎じ薬を112mlのペットボトルに入れて持っていつています。現在はお茶パックに入れて煎じています。漢方風呂も私は大好きです。体の芯から暖かくなると同時に、顔や体がツルツルになります。匂いは優しいリラックスメンスの香りです。

○進路

以上のことを書いてから2ヶ月が経ちました。新年を迎え、現在も公務員を目指し、周りの皆さんとともに刺激的な毎日を過ごしています。大学卒業後の進路は本当に悩みました。小さい頃から警察か教員になるという夢を持っていましたが、病気を発症してしまったため、「夢をあきらめて、企業に勤めてしまおう」、そう思ったこともありました。しかし、悩みに悩んで、「一度で良いから夢を叶えてみよう」と決めてから、もう少し自分の体調の変化を知る機会にもなるし、経験を積む事もできると考え、進学することにしました。

あと1年で社会人！！一回夢を見たものだから絶対に夢を叶えたい。私が選んだ職業は、職業が自分に合わなくて離職する人や、自殺までしてしまう人が居るといふ、体調に不安が無くても不安要素が沢山ある職業です。だから、駄目だったら見切りをつけ、自分には合っていないかと思えば良いんだからと考えています。常に明るい気持ちを持って元気よく過ごしています。だんだん自信がついてきて、今は社会人になるのが楽しみです。潰瘍性大腸炎を患いながら働いている人も実際にいるし、自分も大丈夫！体調に波はありますが、再び一人暮らしを始めて早1年、「孤独を楽しみなさい。そのくらいの余裕を持って今を楽しみなさい。」といってくれる鍼の先生とも出会えました。

つい、20日前までの約1ヶ月間は、バナナのような便で気持ちのよい年越しをすることが出来ていましたが、現在は起きるとすぐに下痢になり、夕方過ぎるとまた突然下痢になります。固形便と一緒に出ることもありますが、出ないこともあります。出血もあります。お尻も痛いんです。そのため、食事の量を減らして腸をお休みさせている最中です。

でも、不思議なことに京都へ向かう数日前は、毎回体調が良くなるのです。松本医院へは、夜行バスや新幹線で行きます。ほとんどが夜行バスです。でも、全然苦に思いません。だって元気が貰えるから！早朝に着いてしまった場合は、銭湯で暖まってから午前の診察に間に合うように行きます。

遠いけれど、松本先生にご協力いただかないと自分一人では病気は治せない

し、松本先生以外に頼れる先生は居ないので通っています。診察の度にアドバイスや励ましの言葉をいただけるので、気持ちがとても元気になります。血液検査が終わり止血している間には、いつも気合いが入ります。血を抜いたはずなのに「よっしゃー。気合いがはいったー!!!」って感じです。帰りはお笑いを見て涙を流して帰ります。

○最後に

周りからは、「いつも楽しそうでいいね。悩みとか無さそうだね。羨ましい。健康的だね〜。」と言われますが、とても嫌みに聞こえてしまいます。褒め言葉なはずなのに……。必要があれば病気のことを言っていますが、わざわざ人には言っていません。食べ物も加工食品は避け、ラベルをよーく読んで、携帯電話で成分を調べたりしながら買い物をしています。これからも自分に負けず頑張りたいと思います。絶対そこら辺の人より長生きできる自信があります。だって体にいいもの選んでるもん！

でも、そんな前向きな気持ちを表明しても、現実を考えて落ち込むことが沢山あります。将来が不安になって何も手に付かないときも沢山あります。でも、病気に勝てるのは自分しかいません。松本先生の助けをはじめ、多くの人のおかげがあることに感謝して乗り切りたいと思います。難しい文章は書けませんし、私自身のことばかりで恐縮ですが、これから松本医院にかかろうと、手記を沢山読んで検討されている方や、同年代の皆さんのお力になればと思い、書かせて頂きました。これからもどうぞよろしくお願い致します。