

松本先生、

なんとかリウマチ手記を書かせていただきました。文章が下手でごめんなさい。

遅くなりましたことお詫びいたします。よろしくお願いします。

## 「リウマチ手記」匿名希望 53 歳

2014 年 3 月 10 日

ウィキペディアで関節リウマチを検索すると『自己免疫疾患』と書いてある。私はこの『自己免疫疾患』という言葉が嫌いだ。何があっても免疫の異状なのだから仕方ないと私の全てを否定されたような気がしてしまうから。

命を司る免疫の異状。

それならば命が脅かされてもおかしくないはず。

それなのにリウマチでは死なない、それはなぜなのだろう。

平成 23 年 5 月、リウマチと診断され免疫抑制剤を服用しながら常にそんなことを考えていた。その頃は足首の腫れ、足裏の痛みだった。

けれども痛みはどんどん増し、薬の量も次第に増えていった。

どうしていいのかわからず薬を飲み始めて半年の間に良いと思われることは手当たり次第に何でもやった。意味もわからずにミドリムシ、カイアシ、水素水の服用、断食など。けれどもどれもリウマチに効果はなかった。

無駄なお金をたくさん使った。

それでも何かないだろうかとリウマチ完治で検索すると松本医院の HP がヒットした。松本先生の理論を読んでやっと「ああ、これだったのか。」と思った。リウマチの正体がやっと分かり冒頭の答えも出ていた。

けれども筋は通っている、この理論は間違いないと思うもののなかなか松本医院を訪れることができなかった。今の西洋医学を止める事をためらっていた。

それは体験談にもあるリウマチのリバウンドが怖かったから。

私は主人に先立たれているため仕事ができなくなるのは困る。

それに何よりリバウンドの痛みに耐えられるのか…。

もうこれしかないと思うものの踏み切るにはたくさんの不安があった。

私は幼少の頃より尋常性乾癬が体のあちこちに出ており約 30 年間、フルコートやリンデロンなどのきついステロイドを体中に塗りたくってきた。

そのためすんなりこのリウマチが完治できないだろうことは予想できたしリバウンドも尋常ではないだろうと思った。

けれど免疫抑制剤を飲んでも痛みは増すばかりで完治はない。

よくて寛解だろう。（寛解、この訳のわからない言葉も嫌いだ。）

こんなモヤモヤした思いを抱えて薬を飲み続けていたがそんな思いがどんどん大きくなってきて薬を飲むのをためらうようになってきた。

痛みが増し仕方なく薬を飲む、それを繰り返していた。

ちょうどその頃リウマチの先生が笑いながら言った。

「あなたには今の薬では効果が出ない。最近はいいい薬が出ています。生物学的製剤を使いましょう。足首の腫れもすぐ引きますよ。」

その言葉を聞いて気持ちがぐらぐらした。

もうそろそろ痛みから解放されて楽になりたいという思いとそんなことをして本当にいいのかという得体の知れない不安。かかりつけの鍼灸の先生に相談すると「私は反対です。なぜこんな早い時期からそんな強い薬を使うのか。」

愚かな私はそう言われてやっとなんか止める決心がついた。

今まで何を迷っていたのだろう。私は何をやってきたのか。

免疫を上げるために体を温めたり鍼に通いながら免疫抑制剤の服用を繰り返して…私はバカだったと何度も思った。

平成 23 年 11 月より松本医院へ。

免疫抑制剤を止めたものの私にはこれといって変化がなかった。

かと言ってアトピーが出る心配もなく半年が過ぎた。

特別悪くもないが普通ではない、そんな状態が続いた。

平成 24 年 6 月頃より足の痛みが増してきた。実はこの頃、子供が家を出ることが決まった。月一で病院へ通っていたので痛みが増したことを伝えると『最近何かほっとしたことがあったでしょう。』と言い当てられてびっくりしたことを覚えている。

7、8 月は夏休みで仕事休みを取ったにもかかわらずどんどん痛みは増した。

歩くのが嫌、家の前のゴミ箱へゴミを出すのがしんどい。

座ると立ち上がれない。今まで履いていた靴がどれも履けなくなっていった。

それでも必死の思いで大阪の松本医院だけは行った。

松本先生に会うと帰りはいつも不安が飛んだ。

松本先生に会うだけで元気をいっぱいもらっていた。

これで間違いはないよ、治るよと誰かに言ってもらいたかった。

また、その頃には自分の生き方考え方が免疫を大きく左右するらしいということがわかってきていた。何か自分が変わるヒントがないかといつも探っていた。

9 月になってなんとか仕事は続けられたものの帰宅すると何もできずとにかく動けない、何もしたくない。今まで持ち歩いていた自分の靴が重い。

着ている洋服ですら重く感じる。毎晩の微熱。手首も指も腫れてきた。

体中の関節が痛い。首が回せない、顎が痛む。床に一度転がるとなかなか立たない。夜中のトイレは這って行き便器に上半身を乗せてなんとか立ち上がり座る。CRP の値もどんどん上がった、怖いくらいに。けれど痛み止めやステロイドなしで我慢ができた。これが本当の痛みなのだった。

私の免疫が頑張っている、戦っていると頭ではわかっているものただただ辛く泣くしかなかった。痛みで仕事に集中できず失敗もたくさんあった。

救いは職場の人達が松本医院を支持してくれたこと。  
時間はかかるが納得するまで私のやりたいようにやってみたらと言ってもらえたこと。そのため今まで出来ていた事ができなくなってきても手伝ってもらえたり代わってもらえたりして随分助かった。周りのみんなに感謝しつつ今まで傲慢に生きてきた自分を反省し涙もろくなった。  
10月には毎朝辛くて泣きながら仕事に通った。  
もう仕事を続けるのは無理かもしれない…困り果てて松本先生に相談すると病院へ通うお金をヘルペスの薬代に使いなさい、ヘルペスの薬を増やそうと言われ、それまで2回だったのを一日4回服用し始めた。  
一日4回きっちり服用すると少し楽になった。  
11月は相変わらず辛かったがある日の朝、『そういえば私、最近泣いてないなあ。』と思った。少し楽になってきたのかもしれない。  
12月見かねた職場のみんなが無理をしないでと言ってくれて午前中だけの勤務にしてもらった。なんとなく体が楽になった気がしたがまだよくわからない。  
平成25年1月より仕事が少し楽にできるようになった。  
休まなくても一週間、仕事をやり遂げられるようになった、嬉しかった。  
アトピーは単発で少しずつ出来たり消えたりしている。  
少しずつCRPの値が下がってきている。  
元気になったらみなさんにお返ししなくては…と思いながら半年が過ぎた。  
その間、どんどん仕事することが楽になってきた。  
体をかばいながらの仕事だったのが動きやすくなってきて昔の勘が戻ってきた。  
平成25年6月頃よりリウマチに対する不安が消えた。  
これまで辛い時には『私にはリウマチを治す力がないのかもしれない、無理かもしれない。』と何度も思った。  
でもステロイドや免疫抑制剤なしで少しずつ楽になってきている事実。  
こんな私でもリウマチが治るかもしれない…こんな気持ちが持てるようになったことは本当に嬉しいことだった。  
たまに手首や指が痛むが『きたきた。まあそのうち治るだろう。』という気持ちでいると本当に治ってしまう。手首、指に関してははじめは2週間位痛かったのが1週間、3日間とだんだんと痛みの期間が短くなって今はほとんど痛まない。今、私は足首が腫れているので階段が苦手だ。  
上がるのはいいのだけれど降りるときは横向きで1段ずつだった。  
けれど今年の初めころより手すりを持ちながら前向きでゆっくりとトントンと互い違いに足を出して階段を降りることが出来ようになってきた。  
本当に少しずつ、亀のような歩みだ。  
他の人から見ても気づかない小さな変化だが私の中ではとても嬉しい事だ。  
松本先生にお世話になって2年4ヶ月。文章にするとこれだけの事だ。  
けれども本当に様々な思いをした日々だった。  
こんなにわかりやすい理論がなかなか周りの人に通じない。

「薬を飲めば楽なるのに。」

「あなたがやっていることは危険なこと。」「どんどん悪くなってそのうち変形するよ。」理解してもらえず悔しい思いをたくさんした。

私のお灸の跡に興味津津、眉をしかめる。悔しさと痛みで何度も泣いた。

早く元気になりたい、私を笑った人を見返してやりたいと気持ちも体も最悪だった。リウマチは日によって波もある。一日のうちでも状態が変わる。

以前は一喜一憂したものだ。

それが今では痛みがぶり返してもあまり気にならなくなった。

これが私のペースなのだ。寛解なんて嫌だ、副作用に怯えながら生きていくなんてまっぴら。私はこれからも完治を目指す。あせらないで行こう。

色んなことをたくさん気づかされて考えさせられてきたリウマチだ。

もう少し付き合っていこう、今はそんな風に考えている。

私と同じ様にリウマチに悩んでいる人は多いだろう。

でもこれだけは言いたい。

『私のようにステロイドいっぱいの人間でもなんとかなります。

リバウンドの痛みも一生続くわけではありませんよ。

明るい楽しい不安のない未来を目指しましょう。』