

## 『ストレスは自分の心が作り出すもの』

### 自分の心を見つめなおし、完治を目指す方の途中経過

## 「心と体の大掃除（線維筋痛症 途中報告）」

匿名希望 47歳

2016年1月3日

私は生まれつき体が丈夫で、学校もいつから皆勤賞だったか分からないくらいでした。また、必死で努力しなくても何となく思い通りの人生を歩けていました。一人っ子のせいかな、競争心がなく、のほほ〜んと毎日楽しく、過去を振り返らず、ポジティブに過ごし、みんなからは「いつも楽しそうでいいわね」と言われていました。

今から半年ほど前、肘が痛み出しました。私は「仕事で腕を使い過ぎたからだ」と思い込み、接骨院で度々治療を受けていました。そして2015年6月11日のこと、その日は忙しくて、両肘、肩などが酷く痛んだので、私はいつものように接骨院で治療をしてもらいました。しかし、いつもならすっきりするはずの治療が、その時はあまり効果を感じられず、夕方になるとインフルエンザの時のように全身の節々が痛み出しました。

主婦湿疹は冬になる人が多いと思いますが、私は夏になると手に痒みが出ており、その時も掌に、赤い発疹が出ていました。体の異常を感じた私は、ネットで節々の痛み、手の発疹について調べてみると、膠原病の症状に当てはまり、「自分は膠原病なのでは？」という思いになりました。

痛みで眠れませんでした。何とか自転車で接骨院に行き、治療を受け、その足で近くの診療所を受診し採血してもらいました。「結果は1週間後」と言われ、痛み止めをもらって帰ってきました。しかし、処方された痛み止めは全く効かず、不安になりました。痛みがどんどん激しくなり、夜間に診てもらえる病院を探しましたが見つからず、救急車を呼びました。

その時、階段から滑り落ちて、背中、腰、臀部、右肘を強打しました。救急病院では痛み止めの点滴と簡単な採血をしてもらいましたが、採血の結果は『異常なし』で、点滴の効き目は全くありませんでした。そこから私のドクターショッピングが始まったのです。

そんな中、主人が「お前にそっくりな病状がある」と、ネットで探し出して

くれた病気、それが線維筋痛症でした。すぐに、専門医を訪ねました。症状も合っている、18か所と言われる圧痛点もすべて合っていました。それなのにこの症状が3カ月以上続かないと認定できないと……。医師からは、「この病気はストレスが大きくかかっている」と説明され、「思い当たる事はありませんか？」と尋ねられました。ストレス！？私も主人も顔を見合わせてしまいました。人間だからストレスがないとは言えません。でも病気になるほどのストレスがあるかは疑問に思いました。医師からは「とにかくまずは眠りましょう、脳が痛みに過剰に反応してしまっているのかもしれない」と言われ、睡眠導入剤と痛み止めを処方され帰宅しました。しかし、もらった薬を飲んでみても全く効かず、眠れませんでした。

それから、脳神経外科、整形外科、胃腸科、泌尿器科、神経科、心療内科、大学病院など、あちこちで検査してもらっても、CT、MRIともに異常なく、原因不明で薬ばかりが増えていきました。薬は飲んでも効かないことが分かったので、飲みませんでした。どこにも異常が見つからず、全身が痛むのが線維筋痛症なのです。ここまでで10日ほどでした。

全く眠れず、痛みがどんどん酷くなり、食事も取れずにどんどん痩せていきました。唯一楽になるのが、お風呂に入っている時でした。眠れない夜には2時間おきくらいでお風呂に入って時間を過ごしました。

そして、何日か前に行った線維筋痛症の専門医に、「いろいろ調べてもらいましたが異常は見つかりませんでした」と告げ、線維筋痛症として治療を開始してもらいました。もともと痩せてはいましたが、その時はかなり痩せてしまっていたため、線維筋痛症の薬はごく微量からスタートし、副作用を確認しながら処方してくださいました。抗うつ剤や痛み止め、睡眠導入剤などを処方され、やっと眠ることが出来ました。

痛みが軽減され少しずつ元気が出てきました。医師からは「線維筋痛症は脳の勘違いだ」と言われたので、自律神経を整えるCDや、大人用の塗り絵などを活用して、リラックスするよう心掛けました。そして認知療法を薦められ、運動するようにも言われました。そして、30～60分くらいは歩けるようにはなりました。

しかし、一見元気になってきたように思えましたが、左手は動かしたものの感覚が全くなく、膝や肘はサポーターしたように硬くなったままでした。腿の張りもありました。走ろうとしたり、スキップしようとしてみたりしたのですが、何かがおかしく出来ませんでした。そして体が冷えて、手足も異常なくらい冷たかったのです。何より悲しかったのは、『一生薬と上手に付き合っていかなければいけない』という言葉で、それを聞いた私は絶望しました。

何かがおかしいと感じ始め、ネットでいろいろ検索している中で、ある人のブログに大阪の松本医院での治療のことが書かれていました。私は急いで松本医院について調べ、ホームページにたどり着きました。ホームページにあった『治らない病気はない』という、この言葉にどれだけ救われた事でしょう。私

は「ここなら治るかもしれない！」と思い、逸る気持ちを抑えられなくなりました。そして、主人に思い切って相談してみました。主人は半信半疑でしたが、私は、「このまま、手の感覚もない、お人形さんみたいな体で一生薬と付き合っていく人生なんて耐えられない。」と言いました。心からの叫びでした。

10月6日、やっと松本医院を訪れることが出来ました。漢方薬の匂い、古い診察室、何だか懐かく思えました。予約しておいた鍼灸治療を先にしてもらい、自宅でのお灸の説明を受けました。左手がほとんど使えないので、カマヤミニを薦めてもらいました。いよいよ噂の松本先生との対面です。乱雑に積まれた机、着古した白衣、先生というより研究者、学者という方がぴったりくる感じでした。そして、症状を告げると、「どれもこれもヘルペスが原因だ」と言われました。そして、ストレスについても聞かれました。家族の協力が必要なこと、いろいろな話をしました。最後に「絶対治る。困ったことがあればいつでも電話してきなさいと」力強く握手していただきました。そして、漢方薬、アシクロビルを処方してもらい帰宅しました。毎日の煎じ薬は母が作ってくれました。翌日から漢方薬のおかげか、お腹の張りが取れ始め、便がどっさり出ました。それから1週間は体が軽くなり、このまま治ってしまうのではとウキウキしていました。

ところが、1週間後、軽いリバウンドが出ました。この頃は、松本医院に行く直前まで飲んでいた線維筋痛症の薬が残っていて、まだまだ免疫が下がっていたと思います。ステロイドではなかったからということ、そして心の弱さのために、ギリギリまで薬を飲み続けてしまったのです。後から、抗うつ剤の怖さをホームページで読み後悔しました。

本格的にリバウンドが始まったのは10月下旬でした。今まで大丈夫だった足先や肩から上腕、脇腹、肋骨、首などにも痛みが出始め、右手にも症状が出てきました。私の免疫が体中に潜んでいたヘルペスを見つけ出したのです。体の大掃除が始まったのです。主人は、どんどん悪くなる私を見て、「本当に漢方薬に変えて良かったのか？」と問いかけました。「痛みが出るのは、免疫が正常に働いているから、喜ぶべき症状だ」と主人に言いながら、自分にも言い聞かせていました。全身の痛みといっても他人には解らないだろう。寝ていれば楽になる訳でもなく、膝と膝が重なるだけでも自分の圧で痛む。体の中を冷たいものが動き回っている感じや、グニグニゆっくりと何かが動く感じ、股関節を上から圧縮されている感じ、ピリピリ、じんじん、内臓を驚掴みされている感じなど……。とにかく言いようのない不快な症状なのです。とにかく一睡もできない日々が続きました。

苦しいときは手記を読んで自分を励ましました。ストレスについてはずっと考えていました。楽しかった毎日。仕事にやりがいを感じていたし、楽しかった。しかし、仕事は接客業だったので、ストレスがなかった訳ではなく、家の中でもストレスに感じることはありました。パン作り、フランス菓子、料理教室といった手を使う習い事に夢中になり、休みの殆どを費やしていましたが、

後に『楽しいことも脳が興奮し、交感神経が優位になり、緊張状態にある』ということを知りました。楽しい事もストレスの一因であり、ストレス発散とは名ばかりで、現実逃避に過ぎないのです。つまり、ストレスがなくなるどころか溜めていく一方だったのかもしれない。

私は自分の心をさらに分析するため、心の奥にしまっていた自分の気持ちをノートに書き出してみました。そして驚きました。自分では自分のことをかわいそうだと思っていきましたが、実際はなんと自分勝手だったのだろうか。自分の気持ちばかりで、相手の気持ちなど考えてもみなかった事に気づいたのです。反省しました。そしてストレスとは、相手が自分の思い通りにならなかったときや、思った事と違う行動をされたり、言われたりした時に、感じるものではないかと考えました。

先生の論文の中に、『ストレスは自分が作り出すもの』と書かれていましたが、『ストレスとは自分の傲慢さから来ているのかも知れない。』とも考えました。これが正解だとしたら、やっと理解できました。

11月下旬になり、ちょっと疲れることがあり、眠れない中頑張りました。それが終わるとほっとしたのか、初めて2日間ぐっすり眠れたのです。それからというもの、まとめて眠れる日が多くなり、痛みも減っていきました。

お灸もバンバンしました。多い時で4時間近く費やす時もありました。お灸といえ、ぬるいお湯にゆっくり浸かって出るときに、背中をたまたま鏡で見たのですが、赤く血行がよくなっているところと、真っ白なままのところと斑になっている所があるのに気付きました。そして、体中を見てみました。私は元々痩せていて、皮膚が薄く、血管が見えるような肌をしていましたが、線維筋痛症を発症してからは、手のひらや足の裏などで、血管が見えている正常なところと、分厚く白っぽくなっているところが混在し、あちこち斑になっていました。膝なども白っぽくブヨブヨになっていましたが、お灸を何回もしているところには、まるで分厚く雲が立ち込めていた空に日が差すように、正常な膝頭が見え始め、ブヨブヨの皮膚が周りに下がっていきました。その後も自分で手が届く箇所には、白っぽくブヨブヨしているところを中心に灸をしました。すると、分厚く硬かった関節周りの皮膚も薄くなり、カチカチの張りが少しずつ柔らかくなっていくのが分かりました。

遠隔治療をしていただいているので、2週間ごと電話で診察を受けているのですが、私は「体の痛みが減り、眠れるようになってきた」と伝えました。さらに、「睡眠を左右するのもヘルペスだと思います」と言うと、先生から「あなたは松本理論を完璧に理解した」と言っていただけでした。そして、今回手記を書くように勧められたのです。

現在は、まだ左手の状態が悪く、右手、肩、首や膝などにもヘルペスの症状がたくさん残っていますが、ここで一度途中報告とさせていただきます。

まだまだ時間はかかるかもしれませんが、完治の手記を書けるまで、先生よろしくお願いします。