

安定した穏やかな心の状態で生活すると

免疫は最大限の力を発揮します。

「原因が分からないと言われた神経疾患 完治に向けた中間報告（線維筋痛症）」

匿名希望 34 歳

2017年5月6日

2017年のお正月から風邪を引いていましたが、1週間くらいで風邪症状は治りました。その後両側の奥歯の歯茎から上顎にかけて感覚が麻痺しているような、痺れているような感じになりました。その時は「なんか変な感じがするなあ」という程度でしたが、2、3日続いた後、外の冷たい空気に触れると歯がズキンと痛む感覚に襲われ始めました。奥歯の感覚異常が出現してから1週間後、両足のふくらはぎからつま先にかけて痺れが出始めました。「あっ、おかしい」と思いました。その2日後の1月14日の朝でした。起きると手首から指先にかけての痺れがありました。「うわあ、これは大変だ」と思ってリビングに行くと視界が何かおかしい事に気付きました。距離感が分かりにくいというか、奥行きがわかりにくい感じがしました。目をこすりながら何度も周りを見ましたが、同じ感覚でした。鏡で自分の目を見ると、普通明るい場所では小さくなっているはずの瞳孔が大きくなっていました。ライトの光を目に当てても大きくなった瞳孔は小さくならず、そのままでした。急に怖くなってきて、「これは脳に何か異常があるのではないか、神経が腫瘍によって圧迫されているのではないか」などいろんなことを頭で考えるようになりました。

私は、以前別の病気で松本先生にお世話になり、病気を治した経験があり、その後も風邪や体調を崩した時は必ず松本先生に診てもらっていたので、今回もすぐに松本医院へ行こうと決めていました。(手記) その前に、今まで経験したことのない症状で、恐怖と混乱もあり、脳神経外科を受診して脳のMRI・MRAを撮ってもらうことにしました。

手足や目の異常を感じながら病院に行こうと玄関を出ると、太陽が眩しくて目を開けにくい感じがしました。車に乗り込み、10メートルほど運転したところで距離感がわかりにくく、「これは運転できない」と感じ、家に戻りました。その後、両親に電話して病院に連れて行ってもらうことにしました。両親の車に乗り込み、窓から外の景色を見ると、距離感がわからないのに加えて「見るものすべてが2つ」に見えました。歩く人や対向する車、電柱、家、ビル、木

など全てが2つか2重に見えました。自分の5本の指でさえ、10本に見えました。それはまさに恐怖でした。病院に着き、車を降りると、視界が複視（2重に見えること）の影響でおかしくなり、1人では歩くことができず、母親に手をとってもらって歩きました。受診の結果、MRI・MRAは異常なし。原因がわからない。大学病院を受診してください。とのことでした。脳に異常がないということには、正直ほっとしました。

松本医院を受診する前に、大学病院を受診した理由

①どうしても脳に異常が無いか客観的な状態を知りたかったから

②この症状を聞くと、他人はみんな、先入観で「脳に何か異常があるんじゃないの?」「それは精密検査をしっかり受けた方がよい」と言い、私がいくら松本医学のことを話しても理解してもらえないからです。だから他人が納得する「脳に異常が無いという証拠」を持っておきたかったのです。結果、脳に異常なしでした。その病院の医者から言われたのは「今まで見たことがない。原因が何かわからない。」という診断結果でした。大学病院の神経内科を紹介されましたが、免疫抑制治療をし続ける大学病院や脳神経外科で治療をするつもりは全くありませんでした。

会社関係・家族に脳に異常はないことを伝え、自分が信頼している医療で治療したいことを言い、次の日、妻と一緒に松本医院へ行きました。松本先生にうまく説明できるか不安でしたので、紙に症状を書いて松本先生に見せました。その時の症状です。

- ・光が当たっても瞳孔が小さくならない。外に出るとまぶし過ぎる（対光反射消失）。
- ・物が2重や2つに見えるので両目を開けて物を見ることができない（複視）。
- ・両手・両足が痺れている（四肢感覚障害）。
- ・首から肩や腕にかけてこわばっているような感じがする（筋出力低下）。
- ・両側の奥歯の歯茎あたりの感覚が鈍く、痺れている。冷たい空気が口の中に入ると奥歯が痛む（口腔内感覚異常）。

松本先生は紙に書いてある症状を見ながら、「これはヘルペスやな。ストレスかなり溜まってんちゃうか。頑張り過ぎやねん。そんな頑張らんでいいねん。これはサイトメガロウイルスかもわからんなあ。けど大丈夫や。この世に原因不明の病気はない。必ず治る。」と言っていつものように握手してくれました。本当に安心しました。松本先生に会うと緊張するのですが、いつも安心感やパワーをもらって元気になります。血液検査をしてお薬を以下の通り処方してもらいました。

- ・抗ヘルペス薬（アシクロビル）

1回7錠 朝・昼・晩の食後・寝る前に服用 計1日28錠2週間分
・洗肝明目散（煎じ薬）目に効く漢方
朝・昼・晩の食前 2週間分

その日の昼からお薬と漢方を飲み始めました。会社には休職させていただくことを伝え、会社関係のメールやラインなどもすべてストップしました。

松本医院受診から2日目

首から腕にかけてのこわばり・両足のこわばりが強くなってきました。痺れも全身に広がり出しました。

2日目～10日目

それから腕や足に力が入りにくくなりました。布団から起き上がろうとするけども手や腕に力が入らない感覚になりました（筋出力低下）。次に舌が動きにくくなり、呂律が徐々に回らなくなりました（構音障害）。口もこわばった感覚になり、口を開けにくくなりました（開口障害）。話し声も鼻に抜けるような開鼻声になり、聞き取りにくくなりました。

食事では、口が開きにくいため上手く噛みにくくなりました。飲み込む時は喉に引っかかってむせてしまったり、食べ物が喉に残っている感覚になったり、水分でむせてしまったり、飲み込むときに鼻から水分が逆流するといった（摂食・嚥下障害）状態になり、食べられなくなりました。

左のまぶたが下がり（眼瞼下垂）、目を開けようとまぶたを上げようとしても上がらなくなりました。そして上顎から目の奥、後頭部にかけて、今まで経験したことのない強烈な頭痛に襲われました。体のこわばりと力が入らない症状はさらに強くなり、同じ姿勢で寝ていると体が痛くなり、30分くらいしか寝られず、寝不足になっていきました。どんどん体のあらゆる部分が動きにくく、力が入らなくなるので怖くなってきて松本先生に電話しました。松本先生は「ストレスから解放されて、君はやっとほっとしてんねん。免疫が上がってきたからや。心配しなくていい。何かあったらいつでも電話してや。」とおっしゃいました。

その後、体に力が入らず、自分で立つことが出来なくなりました。また眼球も上下左右に動かすことができなくなり、着替える時・体を拭いてもらう時・トイレに行く時は妻に介助してもらいました。上を向いて寝ると舌が口の奥の方に落ちていく（舌根沈下）が出てきて、何度も息が詰まりそうになりました。呼吸も深くできにくくなり、呼吸筋や横隔膜の動きが弱いように感じました（呼吸機能低下）。その時、「これはもうだめなんじゃないか、どうなるんだろう、俺は。」と思いました。1番つらかったのは、徐々にお腹に力を入れようとしても、力が入らず、2、3日便を出せなかったことです。しかし同時に「今、自分の免疫細胞が必死にヘルペスを探し出し、戦ってヘルペスをやっつけている

ところなんだ。だから絶対大丈夫！」と何回も自分に言い聞かせました。

11日目～20日目

起きる時に少しずつ腕に力が入るようになり、自分で起き上がり、立ち上がることが出来るようになってきました。同時に首や肩・腕などのこわばりが少しずつとれてきて、首や腕の可動域が広がっていきました。伝い歩きですが、自分で部屋や廊下を歩くことが出来るようになってきました。また上顎から目の奥にかけての強烈な頭痛や口腔内感覚異常も少しずつなくなってきました。そして朝、鏡を見ると、左まぶたが少し上がるようになっており、瞳孔の拡大がなくなり、小さくなっていました。眼球も少しですが、上下左右に動くようになっていました。食事では、むせることや鼻に逆流することがなくなってきました。呂律も回るようになり、舌の動きも元に戻りました。体が良くなってきていると分かることが増えてきたので、すごく嬉しかったです。何よりお腹に力が入るようになり、便がスムーズに出せるようになったことが本当に嬉しかったです。

20日目～40日目

1日1日、体が動くようになってくることが嬉しかったのですが、両手両足の痺れは強く、両手は手袋を2枚重ねているような感じと腕枕をずっとした後のような感覚でした。両足は長時間正座をした後の痺れのような感覚が続いていました。眼瞼下垂は改善してきましたが、上手く目を開けることが出来ず、目をパチパチしていました。瞳孔は小さくなったのですが、明るくても暗くても小さいままで、外の光は、まだまぶしい状態でした。目は、1～2メートル先であれば、正確に見えるようになりました。しかし斜め前や横、上下は2重のままでした。

25日目に1人で何とかお風呂に入ることが出来ました。お風呂の中では、転倒しないように手すりを持ちながら慎重に入りました。この時は、手すりのありがたさを感じました。発症してから妻に体を拭いてもらったり、洗面所で頭だけを洗ってもらったりしていたので、すごく気持ちが良かったです。心も体も徐々に安定してきて、心に余裕が少しだけできてきましたので、この頃から松本先生のヘルペスに関する論文やヘルペスのコラム・手記、Naokiさんのブログを真剣に読み始めました。難しいので全部は理解できませんが、その中で、ストレスや免疫抑制治療でのヘルペスの増殖感染の怖さや8種類あるヘルペス、特にEBウイルス・サイトメガロウイルスの怖さを勉強させて頂きました。同時にそのヘルペスを殺す免疫細胞は重要な役割があって、どれほど大切であるかを理解しました。絶対に免疫を抑制させてはいけないと思いました。病気の原因や免疫の役割を理解することは私の心の安定にもつながりました。

30日目には、立って家の中を歩く・トイレをする・整容する・入浴する・更衣する・食べるとった身の回りのことは何とか自分で出来るようになりまし

た。しかし、目が2重に見える複視はなかなか改善しなかったもので、焦りや不安、恐怖、安心などいろんな感情が入り乱れて、落ち込む日もありました。妻や子供を養っていけるか、仕事に復帰できるかなどいろんなことを考えてしまう日がありました。その度に松本先生の論文や患者さんの手記を読んで、勇気づけられました。

37日目の受診にて

遠隔診療をしてもらっていたのですが、体が動くようになったので、37日目に松本医院を受診しました。久しぶりに外に出ると、周りの物・建物・人物全てが2重で、斜めになったり、揺れたりしているので、目を開けることがつらかったです。妻の腕にしがみついて松本医院への道や階段を歩きました。複視の症状について松本先生に伝えると、追加で治打撲一方湯という煎じ薬を処方してくださいました。

お薬

・抗ヘルペス薬（アシクロビル）

1回7錠 朝・昼・晩の食後・寝る前

・洗肝明目散（煎じ薬）目に効く漢方

朝・昼・晩の食前 2週間分

追加↓

・治打撲一方湯（煎じ薬）ヘルペスに効く漢方

朝・昼・晩の食後 2週間分

42日目～50日目

前回の受診から4日経過した朝、いつものように2重に見えるテレビを見てみると、少し見やすくなったような感じがしました。次の日の朝、洗面所で鏡を見ると2重に見えていた自分の顔が1つにはっきり見えました。「うわー、はっきり見える！！」と感動しました。その日から少しずつはっきり見える距離が長くなりました。最初は1～2メートル、徐々に5メートル、10メートル、そして遠くの山まではっきり見えるようになりました。すごく嬉しかったです。しかし、正面から少し横に視線をずらすと2重に見える状況でした。正面が遠くまで見えるようになったので妻と子供と私の3人で久しぶりに散歩しました。私は視界が少し揺れるような感覚があるので子供のベビーカーを押して歩きました。残っている症状は、両手両足の痺れと複視でした。この2つの症状は少しずつ治ってきている途中でした。

50日目～64日目

今まで、家の中でじっとしている生活でしたが、正面がはっきりと見えるようになってきて、自分1人で外を歩くことが出来るようになりました。それから少しずつ斜め前も見えるようになってきました。しかし視界が揺れる感じは

まだ残っています。両手両足の痺れは歩いていると、ボワーンと少し痺れが体に伝わる程度でした。両手はほとんど痺れていることが感じない程度まで回復しました。

70日目受診

この受診の3日くらい前から散歩していると2重に見えたりする症状が再び出現していきました。その後、徐々に遠い所だけでなく、近くの物やテレビ、人も以前と同じように2重に見え始めました。せつかく良くなってきていたところであったので、すごくショックでした。またまぶたの奥や目の周りが時々ズキンズキンと痛む時がありました。

受診の時に、松本先生に尋ねると「ヘルペスは1ヵ所だけでなく、神経のあらゆるところにいるから、また症状が出てくるのは当然のこと」とおっしゃっていました。私の解釈としては、神経のいろんなところで、免疫とヘルペスが戦っているため、このような症状の変化が出てくるのではないかと思いました。私の場合、目の動きに関する神経の大部分かつ深くまでヘルペスが増殖感染しているのではないかと思いました。

77日目

目の症状はどんどん出てきました。最初よりもきつくなり、視界の全てが二重というか2つに見えてきました。また、手や足の痺れも増えました。ヘルペスと免疫の戦いが激化していたのです。

この頃、体も目も良くなってきたので、早く仕事に戻らなければいけないと思い始めていて、早く良くなれと思い、すごく焦ったり・不安になったりしていました。その結果、その焦りや不安のストレスに対してステロイドホルモンが過剰に出てきて免疫の働きを一時的にまた抑制していたのではないかと思いました。この時先生に言われた言葉を思い出しました。「僕は漢方や抗ヘルペス剤で免疫をアシストする事しかできないねん。そこまでしかできない。治すのは君や。」その通りだと思いました。最終的に免疫を上げて免疫の働きを最大限に引き上げるためには自分の気持ちが安心・安定していないといけないと、やっと気が付きました。私は、恥ずかしながら漢方と抗ヘルペス剤を飲んで休んでいたら治ると思っていました。もう1つ大切な事にずっと気付いていませんでした。それは安心・安定した穏やかな心の状態で生活することでした。この心の状態にいると免疫は最大限の力を発揮してくれて病気を治してくれます。ステロイドホルモンも過剰分泌されない。つまり病気を自分が治すということになるのです。これが欠けていると病気はいつまでたっても治らないと思いました。そしてこれが松本先生の言っている「病気を治すのは自分」という意味だと私は思います。心と体の状態はつながっているのです。

78日目

焦ったり、不安に思っても仕方がない。今まで無意識に抑えつけてきた生活や仕事での本当の自分自身の気持ちと向き合うことを始めました。私はそんなに勉強ができて賢い人間ではないと自分では思ってきました。そのため、仕事では常に部下や上司から「頭が悪い・能力が低い」と思われたくないと思って仕事をしていました。一方で「慕わりたい・尊敬されたい・認めてほしい・負けたくない」という思いからいろんな仕事を断らず、出来るだけ完璧に仕上げるように努力してきました。常に誰かを意識したり気にしたりしながら仕事をしていました。結果、周りの人から称賛を得て、認めてもらえるのですが、自分で「まだ認められていない。全然できていない。慕われていない。尊敬されていない。能力がまだまだ低い。」と自己否定を繰り返していました。そしてもっと仕事出来るようにならなくてはいけないと思うようになり、どんどん仕事に打ち込んでいきました。しかしこういった私の行動と心は、まず交感神経と副交感神経のバランスを壊し、過剰なステロイドホルモンを出し続けていったと思います。その結果、免疫細胞の活動が抑制されて、知らない間にヘルペスウイルスが様々な神経に増殖したのだと思います。そしてたくさんの仕事がひと段落して、休もうとした時、免疫の働きが活発になり、ヘルペスウイルスを見つけ、戦いが始まったのです。そのサインがこの症状だったのです。この症状は体と心への警告音のようなものだと私は思っています。

「無理して頑張り過ぎですよ」

「いろんなことにストレス溜めていますよ」

「1回しっかり休んで、働き方や生き方、心のあり方を考え直してください！」
この警告音を鳴らしているのは自分なのです。

こうやって自分の心と向き合っていると、実はもうすでにみんなから私は認められていることに気付きました。そんなに頑張らなくても私の個性や能力はみんな認めてくれていると気付きました。それと同時に、たとえ認められてなくても、まあまあ仕事も人付き合いも出来るようになっていし、会社を辞めさせられても、どこか就職して何とかやっていけるだろうという根拠のない自信みたいなものが湧き出てきました。そう思うと、早く復帰しなければとか思わず、治るまでゆっくり今の生活を楽しもうと思うようになりました。金銭的なことも気になりましたが、何とかなるだろうと思うようにしました。すると、未来への焦りや不安が少しずつ小さくなっていき、「今」を安心して生活ができるようになりました。きっと心が安心・安定して穏やかになったのだと思います。

また、自分の気持ちを振り返り、心の奥底へ深く深く潜っていくと、根底には幼少期や思春期のコンプレックスがあることにも気付かされました。父親から能力や学力を常に他人と比較されていたからこそ、父が羨む、尊敬する、出来る大人にならなければいけない。金銭面に苦しみながらも、文句言わず頑張って働いていた母を見てきたからこそ、母が頼もしく思う、安心できる、楽をさせてあげる、心配いらぬ大人になろうと、勝手に思い込んでいたのです。

頭の中に勝手なコンプレックスを刷り込み、努力して頑張って頑張って仕事や生活をしていました。その結果、自分を大切にせず、他人のことばかり意識してしまい、日々、ステロイドホルモンを出し続け、自らの免疫を抑制していたのです。この病気になったことで、そんな自分勝手なコンプレックスとも、ちゃんと向き合いました。結局、自分が勝手に思い込んでいるだけで、両親はそんなこと何も思っていなかったのです。ちゃんと「愛情」を受けて育っていたのです。ただ、両親が注ぐ愛情と子供の受け取る愛情の感覚がずれていただけの事だったのです。

今回のこの病気の原因は仕事の忙しさだけでなく、仕事や家庭、隣人、友人、両親など様々な場面で自分を否定し続け、頑張り過ぎていた結果、莫大なストレスを抱え続けていたことだということです。自分で自分をずっと傷つけてきた結果なのです。

8 1 日目

少しずつ二重に見えることが減ってきました。午前中だけよく見えていたのが、午後もよく見えるようになりました。そして夜もよく見えるようになりました。両手両足の痺れも減少してきました

9 5 日目 (発症 3 ヶ月経過)

二重に見えることはなくなりました。車にも乗れるようになりました。しかし、左目の周りはまだ、ピキピキという痛みや鈍痛がしばしばありました。また目の周りが重い感じもありました。手足の痺れは、かなり減少して、痺れという感覚よりは違和感に変わってきたように思いました。この時の受診にて抗ヘルペス薬 (アシクロビル) が 1 回 7 錠から 8 錠に変更になりました。煎じ薬はそのままです。

現在 (発症 3 ヶ月半)

かつては手足が痺れ、瞳孔が散大し、物が二重に見え、呂律が回らなくなり、嚙んだり・飲み込んだりすることも十分にできなくてむせたり、吐きそうになっていました。足・腕・首だけでなく全身に力が入らず、布団から起きることも、寝返りもできず、トイレに行ってもお腹に力を入れることができず、風呂にも入れなかったです。その私が、今、普通の生活をしています。毎日の食事やお風呂、散歩、テレビ、インターネット、買い物、ドライブ、家族での外出など、普通に生きてると何も感じずに通り過ぎていく何気ない普段の生活をすごく嬉しく、幸せを感じ、楽しみながら生きています。会社は休職しています。貯金も減ってきましたがまだ休みます。何とかあります。本当の幸せはお金では絶対には買えませんから。これに気付くのにかなり時間がかかりました。人生の中で大切なのは、自分を大切にすること、つまり自分を癒してあげること、これができるのは「自分」しかできないのです。自分を大切にすると、

自然と人を大切にすることができると思います。

今の残された症状

- ・左目の疲労感と時々ある鈍痛とピリピリした痛み
- ・両手の若干の痺れ
- ・両足先の若干の痺れ

これからは、今の心のあり方と頑張りすぎない生き方を意識しながら普段の生活を楽しんでいこうと思います。最後に、松本先生をはじめ、看護師さん、スタッフのみなさん、本当にありがとうございました。そしてこれからもよろしくお願いします。松本先生は医学の真実だけでなく、生き方や心のあり方、世界の仕組み、人生観など様々なことを教えてくれます。私は松本先生に命だけでなく、人生を助けてもらいました。本当に感謝しています。



