



病気後の4年間から思うこと

吉田秀司（元高校教師）

突然の出来事「これは夢か」

2018年3月、60歳の定年を迎えた。勤務先は館林高校の夜間定時制であった。定時制高校での経験は貴重なものであった。最後の授業が終わったとき、全生徒と職員が集まってくれた。私が担任した前年の卒業生も来てくれて、花束を受け取った。拍手の中、幸せな瞬間であった。

しかし、不安もあった。体調が変なのだ。終業式の日、右腕の感覚がなくなった時があり、頭がボーッとする、ものが二重に見える、右腕がうまく動かないなど。決定的だったのが4月9日のマラソン大会に参加した時に、ウォーミングアップで前がぼやけて見え、うまく走れないのだ。途中棄権し、家に帰り、これは脳の障害ではないかと思った。ネットで「脳梗塞の前兆」を検索すると、「ものが二重に見える」「むせる」「呂律が回らない」「指が痺れる」など10項目全部が当てはまった。背筋が寒くなった。まちがいなく脳に異変が起こっている。

翌日から娘が住んでいる奈良に行く予定だった。妻はもう先に行っている。私は何を思ったか、最後に娘の顔を見たいと奈良に出かけた。奈良では、体調は悪くずっと部屋で横になっていた。仕事に出かける娘の顔を見るとすぐ帰宅し、家の近くの医院に行った。「脳梗塞かもしれない」というと、呂律と体のバランスを確認し、足利赤十字病院に連絡して、タクシーを呼んでくれた。病院でCTをとり、その結果、即座に入院となった。脳内出血だという。買ったばかりのケータイで妻に入院だと伝えた。妻は翌日帰ってきた。

出血したのは脳幹というところで、脳の奥の

運動神経の中枢部の重要な部分であった。数日後の夜、頭痛がして右半身の痺れが大きくなった。朝、そのことを看護師さんに伝えると「そういうことは早く言って下さい」と怒られた。精密検査をしてみると、ただの脳出血ではなく、「脳血管腫」であることがわかった。これは脳の毛細血管の異常で先天的なものであるという。血管がからまった状態で加齢と高めの血圧で出血し始めたようである。それほど珍しい病気ではないが、問題はその場所である。脳幹という運動神経の中枢である。このままでは命にかかわるので緊急手術となった。担当医の説明に85歳になる両親は病院には来ていたが出席しなかった。妻と弟が同席した。「私と慶応大学病院の恩師で相談した結果、手術がベストと判断しました。開頭して血腫の部分を取り除きます。執刀にはこの手術で実績のある恩師の医師にお願いします。手術をするからにはこちらも万全の態勢で臨みたいと思います。」と言った。手術の同意書は「生命の危険があるので手術を行います。重篤な後遺症が残ることが考えられます。」というものであった。

私は60歳で退職してしばらくは、趣味のマラソン大会や自転車のレースに参加するために全国各地に出かけようと思っていた。一瞬にして変わった自分の状況を「これは夢か」と思った。手術前日の夜、不安な気持ちの中で「自分のこれまでの人生はきっと幸せだったのだろう。教員として定年まで勤められたし、高教組や高生研（高校生活指導全国研究会）の活動もずっと続けてこられた。子どもも無事就職したし。もしこのまま親より早く死んだら悲しいが、仕方ない。」と心を整理した。ずっと心がラクにな

ったのをよく覚えている。

動かなくなった体、初めての入院生活とリハビリ

4月下旬ゴールデンウィークに入る頃、手術は行われた。8時間半かかった。予定通りの時間だった。手術後数日、集中治療室で過ごした。飲食はできず、水も飲めないのがつらかった。妻に少しの水で喉を潤してもらっただけであった。右半身の感覚はなく、動かすことはできなかった。驚いたのはすぐリハビリが開始されたことだ。ベッドの上で脚を回転させる動きを10分ほど行った。後で知ったのだが、リハビリは早く開始するほど効果があるということだ。

一般病室に移って自分の状態がわかってきた。動かないのは右半身全体と左の顔の筋肉。ものが二重・三重に見える。ひどい耳鳴り。頭がボーッとして動かない。舌の感覚もなくなって話すこともできない。療法士さんに自分の名前すら言えない姿を見ていた妻は泣き出し、娘に「泣くのなら外で泣け」と言われてロビーでしばらく泣いていたと後で知った。自分で動くことができないので、食事・トイレに行くことや入浴はできないので体を拭いてもらうなど、すべて看護師さんのお世話になった。それでもリハビリは少しずつ行われた。話もできるようになってきた。

館林高校定時制のA先生が見舞いに来てくれた。新任で初めての担任になってわからないことも多かったので、いろいろアドバイスしたことがあった。職員室の席が隣だったのと娘と同じ年齢であったことなどから会話が弾んでいた。また生徒のことで相談したいことがあったので電話したら、入院していると聞き驚いたという。生徒やクラスへの自分の考えを話した。自分の頭で考え、ゆっくりなら話ができることが嬉しかった。高生研でつきあいの長かった坂田先生も来てくれて、話ができただけでも嬉しかった。手術後の経過は順調なので2週間ほどしてリハビリ病棟へ移った。

個室は満室だったので4人部屋。他の3人は頸椎を痛めて体が不自由な63歳。両足切断の82歳。廃屋の2階から落下して左半身骨折だらけとなった30代。話せる範囲で自分のことを話すなどして、リラックスした気分になれる人たちだった。リハビリ病棟は車椅子での生活の人だ。高齢者が多い。目標は自分で歩けるようになること。歩けるようになると退院といっでよい。自分も車椅子の生活をする中で、「歩けることはこんなに素晴らしいことだったのか」と思った。リハビリ入院には5ヶ月の期限がある。その間に体の機能をできる限り改善することが目標である。

動かない頭と体「歳をとるとこうなるのか」 …でも希望も生まれた

リハビリは認知機能、上半身機能（特に手の作業）、歩行を目指す体幹・脚の機能の3部門を1時間ずつで、それぞれ担当者の療法士さんがついた。私の状況は、会話はできるが顔面・舌が痺れ、発音が不明瞭で、なにより頭がぼやけてものが二重に見える状態は続いていた。右半身全体は動かない。脚の感覚はなく体幹も動かないので姿勢を変えるのが難しい。腕は顔までしか上がらない。かろうじて箸で食事ができ、文字も書くことができた。（ただ3文字ほど書くと疲れて休まなくてはいけない）「自分も歳をとるとこうなるんだな。」と思った。

リハビリは私にとって苦痛ではなかった。出血によって死滅した脳細胞はもとにもどることはない。しかし、体を動かすことによって周囲の脳細胞が代替りの役割をして、体を自分で動かせるようにすることがリハビリである。少しずつだが回復しているという実感があった。私は元気で明るく振る舞っていたと思う。「希望」があったからだ。「また走りたい、自転車も乗りたい」と思えるようになっていた。嬉しかったのは、看護師さんと呼ばなくても自分で動けるようになったこと。それまでは、トイレに行きたい時も看護師さんと呼ばなくてはならなかつ

た。ベッドから車椅子に移る時に危険があるのだ。トイレの中でも同様だ。私たち体が不自由な者にとって転倒は致命傷になる。

リハビリ病棟に来て2週間くらいたった頃だった。トイレはもちろん食事やロビーの新聞を読みに行くなど、自分ひとりで行動できることがこんなに素晴らしいこととは思わなかった。

少しずつ回復していく中で不安と怖さもあった。頭と右半身の痺れが「また病気が再発するのでは」という不安をもたらした。私の世話をしてくれる妻になにかあったらどうしようという不安もあった。

認知機能のリハビリではクロスワードパズルやジグソーパズル・発音の練習など、上半身機能では右手の作業、そして歩行に向けての練習を行った。歩行器を使って歩けるようになった時は嬉しくて自主的に歩く時間を延ばしていき1時間以上廊下を歩いていた。運動することが楽しかった。自分で歩けるようになった7月上旬退院となった。医師や看護師、療法士さんに感謝した約4か月（リハビリ3か月）の入院生活であった。

退院とその後…前よりもわかるようになった「体の不自由な人の気持ち」

家にもどってからの生活の中心は朝の散歩であった。妻と一緒に歩くのが日課になった。最初1km歩くのが精一杯だった。帰ってくると体力も気力も使い果たし、一日中テレビを見ながら横になっていた。3か月ほど経過すると物が二重に見えることはなくなり、遠近感が戻ってきた。食器片付けの家事もできるようになってきた。少しずつ朝の散歩の距離も伸ばしていった。61歳だが高齢者の感覚もわかった。頭が働かずモヤッとしている、ボーッとしている状態が続く、一方的な話の解釈をする、段取りをたてることができないなど、脳へのダメージは大きかった。退院して1年たった頃、東京へ妻と買い物に出かけたが、階段を歩くのが大きな障害だった。手すりにしがみつくように一歩

ずつ上り下りした。高齢者のアクセルとブレーキの踏み間違いとされる自動車事故が報道されるが、実感としてわかる。驚くと体が硬直してコントロールできなくなるのだ。

退院から2年が経ち会話もできるようになってきた。それまでは相手の言葉にすぐ反応して口を動かすことが難しかった。庭で自転車に乗れた時も嬉しくて妻を呼んだ。趣味だったマラソンや自転車を楽しめるようになってきた。本や新聞を読むのも楽しい。4年経って体の機能は回復している。

これまでとは違う死への恐れ(畏れ)

退院してから毎日のように「死」が頭をよぎる時間がある。それは今までのような「抽象的」なものではなく、「具体的」なものなのだ。親しい人が亡くなってきた。2年前に父親も亡くなった。生物には必ず「死」がやってくる。そんなことはわかっているが、想像するのは難しい。でも私には想像できるのだ。この4年間を逆に辿るのが死への道筋だ。歳を重ね体も頭も機能が低下し、やがて「死」を覚悟する。手術前のように……。そして麻酔のマスクを着けられたと同時にやってきた「無」。まだ残る頭や右半身の麻痺からは病気の恐怖も感じる。

テレビで私より若い人が重病を「克服」し、「せつかくもらった命です。精一杯生きていきたいと思います。」という内容の番組を見ることがある。病気の再発を恐れ、「死」に直面した恐れから自分を励ましているのだ、と私には思える。不安は将来のことを考えるから生まれるという。そうだと思う。私も将来のことを考えるのをやめる時がくればこの「恐れ」から解放されるのだろう。私は64歳である。まだ男の平均寿命まで20年近くある。どうしてもこれからのことを考えてしまう。そして「死」に恐怖する。私は一日一日を生きていくことに満足感を感じ「死」から解放されるようになるだろうか。