三友会だより

第52号
平成２２年１０月２７日発行
宮崎市神宮西 1-49-1
TEL：(0985)32-2234
http://www.sanyu-kai.jp/
発行者　石川　智信

もう２年、まだ２年

石川智信

もう 10 月も後半だというのにいまだ彼岸花をあちこちで見かける。それだけ今年は暑かったのだと改めて思い知る。彼岸花の色が赤、白、黄色など様々であることに初めて気づいた。というよりも、道端や他家の庭に咲く花はおろか、自宅に亡き母が育てていた花々をじっくり見ることすら、これまではなかった。妻と歩み始めたリハビリ散歩道の最中に、「あーいいなー」、「すごいよ、きれいよ」と率直な自然の風景への感嘆符が発せられる度に、私の心は変わっていったのだろう。抗いがたい運命というものの存在を思い知らされてから、時間はゆっくりとしたものになった。急いでも仕方がないと。

９月 19 日は我が家にとって永遠に刻まれる日となった。２年前のあの日、診療中に突然倒れた妻は、薄れ行く意識の中でぼんやりと私を見つめ、何かを語ろうとしていた。手術前にこれが最後の面会になるかもしれないと、「頑張るんだ、必ず生きて戻るんだぞ」と念じながらギュッと握りしめた右手に、反応はなかった。同じ日、妻と同年代の女性が自宅で最後の時を過ごしていた。がんとの闘いに終止符を打つべく、安らかな眠りに陥っていた彼女を診察しながら、私は涙が止まらなかった。それぞれが負わされた運命に家族として、医師としての無力感を感じながら、ただひたすら祈るしかなかった。

彼女は逝き、妻は生還した。命があるだけでありがたいと、その時は純粋に思った。しかし、右半身麻痺と失語症という現実を突き付けられても理解できず、その恐怖感を伝える術すら失っていた妻が、混乱し、苦しむ姿を連日見続けなければならなかったあの頃、私は神への感謝の気持ちよりも、神を罵る気持ちでいっぱいになっていった。病院への行き帰りに通る平和台大橋の上で、毎日のように、「なぜ妻がこのような仕打ちを受けなければならなかったのか、神様のバカヤロー」と泣き叫んでいた。今、私はこの橋のことを嘆きの橋と呼んでいる。

あれから２年、妻は現実を受け入れ、たくましく再生への道を歩んでいる。私もまた神に感謝する気持ちを取り戻している。奇跡の脳を著したテイラー博士のように８年かけて完全復活を果たすのではないかと期待してしまう。その意味で私は、まだ２年なのにこれだけのことができるようになったと素直に喜んでいる。しかし妻は５年でテイラー博士のようになろうと思っているらしく、もう２年もたったのに、まだこれだけのことしかできないと不満顔である。

今回、妻がリハビリの一環として日に数行ずつ書きためてきた文章を、支えて下さった皆様や、ご心配いただいた皆様へ感謝の気持ちを込めて、
掲載させていただいた。以前の妻からは想像できないほど
拙い文章ではあるが、必死に言葉を思い出しながら、
日によってはわずか１行しか書けずに、ため息をつきながら
紡いでいったものである。私にはまぶしい文章であった。
毎年９月 19 日が新たな復活を確認する日になることを期待したい。

ティラピス（？）のすすめ

いしかわ内科医師　　下田　晴子

宮崎に来て早４年。車の生活にすっかり慣れ、とにかく歩かない、階段を昇らない。もともと太い脚ではあるが、なにやらプヨプヨしてきて頼りない。そこで始めたのが、週１回のピラティス教室。

日本ではハリウッドセレブのイメージが強いピラティスだが、もともとは第１次世界大戦中にドイツ人ジョセフ・ピラティス氏が、負傷兵がベッド上で行えるように考案したリハビリテーションのメソッドである。なにより先生のおっしゃる、「体を正しい体に戻しましょう」の言葉が気に入り、即入会。そう、くびれたウエストもキュッと上がったヒップも今さら憧れたりはしないが、日常生活の癖で曲がってしまった背骨や歪んだ骨盤を元のあるべき位置に戻していく、というのは気持ちがよい。

ピラティスのキーワードは、「体を（左右）対称に・平衡に・均等に」。アップテンポな音楽に合わせて跳んだり走ったりするエアロビクスとは全く違い、ピラティスは眠気を誘うようなヒーリング音楽をバックに胸式呼吸しながら一つ一つの筋肉・骨をゆっくり・しっかり動かす。そのためピラティスを「西洋式ヨガ」と説明しているものもあるが、ヨガが精神的な要素が加わるのに対し、ピラティスはあくまでも筋力エクササイズ。

インナーマッスル（体の内側の筋肉）を鍛えて強い体幹を作り、見た目はしなやかになるのだ（注釈：アウターマッスルではないので、マッチョにはならないのです）。ま、そこまで大きな目標をもたなくとも、スタジオの大きな鏡に写った等身大の自分を見つめて深呼吸を繰り返し、右に左に体や脚を曲げ伸ばししていると、いつの間にか頭の中が真っ白になり日々の悩みから解放される。それだけで、○（まる）。

というわけで、「いつやめてもいいように」と分割払いで始めたピラティスが、なかなか楽しみな時間になっている。美容効果は求めていないと言いつつ、典型的な O 脚が少し真直ぐになってきたような気もして、ちょっと自己満足♪。土曜日、「君、今日はティラミスの日だね・・・ん？あ、また間違えた。ティラミスはケーキ、ケーキ。君がやっているのはティラピス、ティラピス。」と、いつまでたっても正しい名前を覚えられない夫の昼ごはんも用意しないまま、いそいそとレッスンに出かける。もちろん、車で。

我が家で看取って

山口澄夫

妻が認知症を患い、終末を我が家で看取り亡くなってから五年がたちます。

平成十六年七月頃だったでしょうか？妻の行動がいつもと違うのに気がつき院長先生の診断を受けたところ、認知症の初期とのことでした。

そのころは各所にいろんな入所施設が出来た頃で、何ケ所にも行ってみましたがどこも満員で入所することができませんでした。思い余って院長先生に相談したところ、「うちから看護師を派遣するから自宅介護で最後迄看取ったらどうか。」という事になり自宅介護が始まりました。

元気なころは、「祇園デイサービス」に通い、毎日送り迎えで楽しくやっておりました。一年くらいは、ギオンで歌を唄ったり、体操をしたり、外に散歩をしたりとか楽しくやっておりました。ここなら大丈夫と安心してまかしておりましたところ、だんだん自分で食事を摂る事ができなくなり、ギオンの皆様の努力のかいもなく全く食事を飲み込むことができなくなり、ギオンから帰されたのが平成十七年三月頃でした。

それからが私の自宅介護の始まりです。ベットは家の中心のリビングに置き、誰が来ても安易に見舞が出来るよう配慮して、寝たきりの生活の始まりです。デイサービスの専門の介護士さん達が、あの手この手を使っての食事を受け付けなっかたのですから、さあ大変、私の試行錯誤が始まりました。流動食にして、いかに流し込んでやるかの研究です。野菜、果物を買ってきて、ミキサーにかけ何種類もの流動食を試してみましたが、飲んでくれません。比較的よく飲んでくれたのは「ブドウ(巨峰)・モモ（水密桃）バナナ」のミックスジュースでした。これを朝、昼、晩、コップ一杯ずつで一週間の延命でした。

もちろん点滴は毎日 200cc 位を二時間かけてします。この間、排便、排尿、タン引きと仕事はいくらでもあります、それを看護師さん達がすべてしてくれました。点滴が長くなると針を刺す所がなくなり、それ以上は延命手術をしなければなりませんが、私はあえて延命策は取らず自然にまかせました。最後は、酸素吸入器も入れて、看護師の懸命の看護のかいもなく発病して五年後の平成十八年五月二十七日、全家族に看取られて自宅で享年七十九歳の生涯を終えることができました。

合掌

山口さんは、上記の通り、奥さまの介護を行い、現在は、当院デイケア（リハビリ）に通われている８８歳のバイタリティあふれる方です。
次号より、「コラム」を寄稿して頂くことになりました。お楽しみに！

特別掲載

この文章は、万佐子先生直筆（左手）の文章です。

ありがとう

石川万佐子

私は2008年9月19日金曜日にクモ膜下出血で倒れました。手術が終り意識が戻った時にボッとしていて夢を見ているような感じでした。

傍で裕太郎が私を見守ってくれていたことが少し記憶に残っています。危機を脱して命が助かりました。神様が与えて下さった命のように思えてなりません。

右半身麻痺、失語症になっていることなど理解できておりませんでした。自分は歩けるつもりでした。立ち上がろうとした途端ばたっと倒れてしまいました。それでも現実は分らず、3回も倒れてしまいました。歩けないし、言葉は通じないし、不安な日々が続きました。それはとても辛く悲しい日々でした。

2009年1月30日退院しました。いしかわ内科に着いたのは夕方の6時を過ぎていました。それにも拘ずいしかわ内科の職員の方たちが、皆で出迎えて下さいました。一人ひとりの人とあつい涙を流しながらの、

握手でした。その時の皆さんの温な気持が私の胸にいっぱい広がりました。その時、努力して治そうと思えたことで現実を受入れることが出来たのです。

毎日リハビリをすごく頑張りました。平和台の階段を登り、2時間位公園の中をよく歩きました。ただひたすら歩き続けたような気がします。

2009年4月山田さんが一緒に散歩してくれるようになりました。2009年6月1日水元さんに絵を習い始めました（月曜日3時間、木曜日3時間）。そして2009年10月6日には矢野さんにピアノも習い始めました。絵とピアノを習い始めて、楽しいことがいっぱい経験できました。医家展に絵画を出展することもできました。一枚一枚書き上げた絵を部屋に掛けたり、病院の壁に掛けたりしていると、あー、このパイナップルの絵から私の絵が変ったとか、其々の絵を書いた時の思い出が甦ります。

次ページへ続く

倒れる前は、ただひたすら仕事に専念していました。
今は、ピアノを弾いたり、絵を描いたり、着物を着て、
ちょっとおしゃれをして出掛けたりすることが出来るように
なりました。今の人生も中々いいなあと思っています。
いろいろな方にお会いして励ましの声を掛けてもらっ
たり、沢山助けを頂いています。感謝の気持で、
いっぱいです。
ここまで私を支えてくれた夫に対しては、とても
感謝しています。
これからも前向きに、明かるく、生きたい！と思います。

万佐子先生が病に倒れ、早いもので２年の月日が過ぎました。
その間、ほぼ毎日リハビリに通われ、私達職員一人一人のほうが、万佐子先生から元気をもらっているような気がします。
今回、万佐子先生直筆の手記を寄せていただきました。改めて万佐子先生から、元気・勇気を分けてもらいました。

職員一同

いしかわ内科秋祭り

平成２２年１０月２日（土）
あいにくの雨の中、当院秋祭りに、患者さんやご家族、地域の方々が大勢参加していただき、ありがとうございました。

秋祭り実行委員一同

金魚すくい！
「あ･･･失敗だ。」

神宮西地区の皆様もボランティアで参加していただきました。
ありがとうございます。

神宮西地区運動会

院長も頑張っています

親子（？）
パン食い競争

余裕ですネ

平成２２年１０月１０日（日）
神宮西地区運動会が開催され、当院職員も参加させて頂きました。
恒例の神宮西地区選抜 vs いしかわ内科のリレー対決も、院長がアンカーを走り、見事勝利しました。（その時の写真が無く、すみません）
来年も勝利目指して頑張ります。神宮西の皆様ありがとうございました。

浴衣パーティー

万佐子先生の提案により、当院職員の浴衣パーティーが行われました。
こうやってみると、当院職員は、「美男・美女揃い･･･？」と勘違いしている人もいますが、夏の終わりに、「日本の文化」を感じる事が出来た素晴らしいひと時でした。

新人紹介

小川　英子
（祇園デイサービス）

「10 月からデイサービスのスタッフの仲間入りした小川英子です。
まだまだ未熟ですが精一杯頑張ります。
よろしくお願いします。」

いしかわ内科文化祭のお知らせ

日　時：平成２２年１１月３日（水）
講　演　午前 10:00～ 場所：南九州大学
ひとさし指から奏でるしあわせ
～全身麻痺で車椅子。
でも一人暮らし～
講師　坂中　浩子　　氏

作品展示：午前 10:00～午後 4:00 まで
場所：いしかわ内科

【編集後記】
ようやく秋の気配を感じる時期となりました。
スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋と何をするにも、とてもいい季節となりました。
私も神宮西の運動会に参加し、１００m程走ったのですが、翌日より筋肉痛が出現し、日頃の運動不足を実感しています。
何か運動をはじめなければと思うのですが、どうしても
食欲が勝ってしまいます。反省しつつ、体にいい事を
やろうと思いながら、また食べてしまう、懲りない私です。
（甲斐）