よろずご指南
生き方アドバイス

逆境こそ人生学ぶ機会

難病で先行きに不安…

相談

2007年に特定疾患の「サルコイドーシス」（目や肺、心臓などに肉芽腫ができる病気）と診断されました。不整脈があり心臓にペースメーカーを挿入しました。身体障害者の認定を受け、ステロイド剤を飲んでいます。見た目は元気で日常生活には支障ありませんが、午前中は横になることも多いです。夫には「心配しすぎだ」と言われますが、腰痛や股関節痛などもあり、先行きに不安を感じています。70代も迫る中で、病気と付き合いながら、精神的に穏やかに過ごすためのアドバイスをお願いします。

（富山市、主婦、67歳）

パーキンソン病と同じ特定疾患（以下、難病）のサルコイドーシスにかかり、どのように心を保ちながら、日々を過ごしたらよいかというご質問だと思います。

回答

アイ・クリニック院長
精神科医
吉本 博昭さん（富山市）

病気の詳細を述べるのはこのコーナーの目的ではありませんが、あなたの病は原因不明で、死に至るリスクは少なくても不整脈が出現するなどいろいろな症状を認めます。ステロイドを使用し、ペースメーカーを装着するなど、病状が軽いわけでありません。

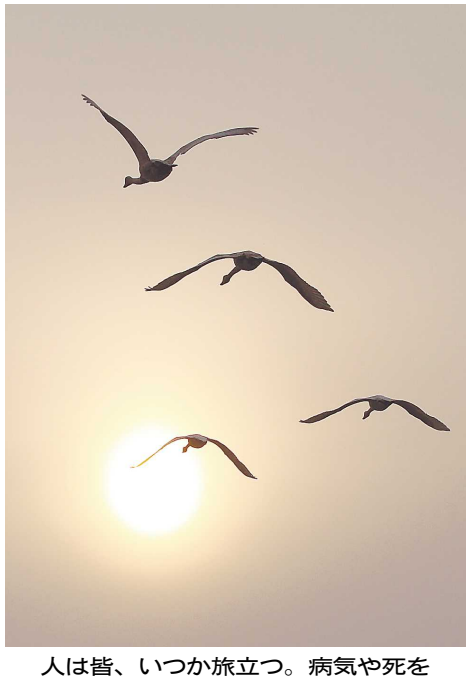
日々の闘病生活の中で、迷い悩み、不安と戦いながらも、文面の背後に前向きに生きようという思いが伝わってきます。私も、胃がんにかかって死と向き合っていることもあり、あなたの思いはとても共感できます。

心の軌跡

さて、今の思いに至るまでの心の軌跡があると思います。サルコイドーシスと診断され、衝撃を受け、主治医の説明だけで納得できず、インターネットや書籍などで調べたりされたでしょう。難病だと理解できても、当初は診断の間違いを願ったりするかもしれません。

病状が軽減しないと「なぜ、自分がこんな病気にかかってしまったのか。何も悪いことをしていないのに」と運命のいたずらを嘆いたり、夫や周囲に怒りをぶつけたりしたかもしれません。その後、神や仏にすがったり、病に効果があると聞くと何でも試みたり、怪しい治療法に手を出したりすることもあります。

しかし、どれも効果がなく、神も仏もいないと嘆き、憂鬱（ゆううつ）となり虚無感に襲われ、うつ状態になったかもしれません。その時期を乗り越えると、みんな遅かれ早かれ病気になるし、死も訪れると思うようになる。私の経験では、麻酔を受けた時に、すっと意識がなくなり、死はこの延長線にあると思えたら、怖くなくなった体験があります。すると、病気を受け入れ、心が平静になりました。



人は皆、いつか旅立つ。病気や死を受け入れることは簡単ではないが、少しでも前向きな人生を送りたい

「否認」から「受容」へ

このように病気を受け入れていく過程についての研究はまだ日が浅いのですが、それに光を当てた女性がいます。エリザベス・キューブラー・ロスという精神科の医師です。死の受容モデルが有名で、医学や看護、介護に関わっている人にはよく知られています。現在は、あなたのように大きな喪失体験をした人の心理を知るうえでも、このモデルが応用されています。

5段階モデルとも言われ、第1段階の「否認」から始まり、「怒り」「取引」「抑うつ」、そして第5段階の「受容」へと至ります。この通りに進んでいかず、飛び越えたり、前の段階に戻ったりする場合もあります。

あなたに「受容」の段階を勧めたいわけでありません。私の経験から言うと、胃がんと診断されると、ちょっとした体の症状にも反応し、そこに心が移り、症状が倍加され、気にしないようにと思えば思うほど、気にするサイクルにはまっていきました。しかし、普段と同じ生活をしていると、症状に悩まされることが少なくて済みました。

病気に伴う痛みや吐き気などを和らげる医療は進歩しています。死の不安、痛みなどのつらさが和らげば、残りの課題は病気を抱えながらどう生きるかです。キューブラー・ロスは「人生はレッスンだ」と言っていますが、最悪な状況であるからこそ、学んでいけるチャンスです。意味ある人生に至りやすいと私は思っています。

蛇足ながら、キューブラー・ロスは、死を前にして「旅立つ準備ができましたか」と何度も聞かれましたが「まだ、できていません」と答えたそうです。人間らしいとは思いませんか。

◇

毎月第4水曜に掲載します。

相談募集

老いや病気への不安、家族や人間関係で悩んでいることをお寄せください。400字以内にまとめ、氏名、住所、電話番号、年齢、職業を明記の上、郵便番号930―0094、富山市安住町2の14、北日本新聞社文化部「生き方アドバイス」係へ。メールの場合はページ左上のアドレスまで。掲載時は匿名となります。採用された人には図書カード。