

- ニックネーム：海姫
- 発表時の住所：京都
- 写真添付：1. 今月14日のクロール
2. 今月18日の平泳ぎ（水夢王国のキャップをかぶっています）
3. 「メモ1」2年前の母の日記の一部の写真（私の容態について）

- 体験談

私は2年前の7月、事故に遭いました。救急隊が来たときには心肺停止だったそうです。

集中治療室に駆けつけた家族は、先生方に、「良くて植物状態です。」と告げられました。取り乱した母が、「娘はドナーカードを持っています！！」と絶叫し、主治医の先生から、「お母さん、落ち着いてください、今、みんな一生懸命頑張っていますから。娘さんの若さに賭けましょう。」と、なだめられたそうです。

私は、脳低酸素療法、という治療を受けました。

心臓と呼吸が停止していた時間に、脳への酸素供給が不足したため、大脳を守るために脳の代謝を下げて、少しでも後遺症を防ぐ治療だそうです。

人工呼吸器につながれて、胸の太い血管に栄養や水分、薬を入れる管を挿入されて、体温を34度まで下げたそうです。

その間、家族は私の葬式について考えたり、好きなクラシック音楽を枕元で流してくれたりしました。親不孝な娘です。

でも、私は、三途の川から根性で帰ってきました。

私自身は、事故のことも、集中治療室のこともまったく記憶にないのですが、とにかく、無事に植物状態を脱しました。さらに、8月中には、家族や先生方が私の名を呼んで、「手を握ってください。」と叫ぶと、私は握り返したそうです。もう、家族も先生方も喜んで、何度も何度も、私の手を握ってくれたようです。

しかし、最初はかなり、錯乱していました。

これもわたしの記憶にありませんが、自分の名前をを尋ねられた時に、「ガンちゃんのお姉ちゃんだよー！！」と叫んだそうです。「ガンちゃん」って、誰・・・・・・・・。

先生が、私の家族をさして、「誰か分かりますか？」と尋ねた時には、私はなんと、「インギンチャク。」と答えたそうです。

今となつては笑い話で、元気になってから主治医の先生に、「普段、『イソギンチャク』なんて言葉を使うんですか!？」と、笑われてしまったくらいです。

でも、家族の悲嘆を思うと、笑ってはいられません。私は意識が朦朧としながら、「せん妄」という、錯乱した状況にいて、夢にしてはあまりにもはっきりとした、長い長い映画を観ているようでした。

最初に現実世界を意識した時には、自分がなぜ、どこにいるのか、分かりませんでした。何度も何度も、家族や先生に説明されましたが、理解できませんでした。そして、激しく痙攣する手足のため、ベッドから転落しないように、縛り付けられていました。

わたしのリハビリは、やはり。水、から始まりました。

おそらく理学療法士さんでしょうか、女性がやってきて、

「まず、氷のかけらを飲みましょう。」

と、嚥下の訓練が始まりました。

意識が朦朧としていましたが、私はそれでも、「生きるために、これは絶対に頑張らないといけない。」と、必死で、理学療法士さんの、「ごっくん、ごっくん。」という掛け声にあわせて、必死で、小さな氷のかけらを飲み込みました。冷たくて、気持ちがいい。それが、意識が戻ってから私が最初に感じた快感でした。

その後、流動食などを食べる訓練、寝返りをうつ、膝で立ち上がる、壁に沿って立つリハビリを繰り返し、家族に支えられるとなんとか歩けるようになった状態で、退院しました。退院時の写真には、まだ胸元に、管を入れてあった傷口が写っていました。

退院してからも、意識はまだはっきりとしておらず、最初は、数歩歩いて転倒し、激しく痙攣していました。負けずに歩く練習をしました。手をついて、手のひらを何度も怪我をし、石ころが入ったり、捻挫したりしたこともあります。転倒して痙攣するたびに、周囲の人々は驚いて駆け寄るか、遠巻きにして、私を心配そうに見つめていました。

だんだん、意識がはっきりしてきたのは、秋も深まった頃でしょうか。

一生、杖でもいい、と、他の患者さんが使っていたきれいな色の杖をカタログで選んで

いたのに、次第に、どうして・・・嫌・・・と、絶望し始めました。人の目も気になるようになってきました。

数歩歩いては転ぶ。手が震えて、手先が何もできず、身の回りのことは家族にやってもらおう。

初めて、現実が理解できてきました。

そんな時、ふと、プールに行きたい・・・・・・・・。そう、思いました。

リハビリ目的ではなくて、事故に遭う前から、わたしは泳ぐのが好きでした。

家族は、最初は躊躇しました。支えなしでは歩くことができない私を、プールへ？

でも、家族は私の希望を尊重してくれました。そして、地元のプールに連れて行ってくれました。

最初の私の登場は、プールの監視員さん達にとって、衝撃的だったと思います。

まず、プールのウォーキングコースに、文字通り、ボシャ。と落ちました。

水泳が苦手な家族が付き添って、歩かせてくれましたが、そもそも脚に力が入らず、床を蹴ることができません。何度も何度も膝が折れ、水を飲みました。でも、水は、そしてプールの皆さんは、私を優しく受け止めてくれました。

最初に行ったあの秋の日、監視員さん達や他の利用している方々も、私を見守ってくださいました。痙攣を起こして、自力でプールから上がれない私をバスタオルで包んで、更衣室まで肩を貸して下さった監視員さんは、キャップやプルブイを下さり、今ではブログを紹介して下さる仲良しです。また、年配の監視員さんたちや受付の皆さんも、「どう？最近調子は？」と、いつも笑顔で声をかけてくださいます。

秋から始めたウォーキング、できるだけ毎日毎日、通いました。リハビリ、というより、私にとっては、生きるリフレッシュ、エネルギーの源、まさにその通りでした。

12月頃には、泳げるかな、というくらいに改善していました。主治医の先生方もびっくり仰天の回復ぶりでした。

でも、その日。

私は、激しいショックで、水の中で泣きました。

「蹴のび」すら、できないと分かったのです。壁を蹴ることがまったくできない。ストリームラインを保持するバランス感覚がない。

どうしてこんなことができないの！！ その時は、泣き崩れました。

でも、監視員さん達は、冬になって利用客が減ったプールの空いているコースを、私のために、家族付き添いで泳ぐコースにしてくださいました。

そうして、なんとか、蹴伸びができるようになりました。嬉しくて嬉しくて、「蹴る」練習をするために、ウォーキングコースで、ぴよこ、ぴよこ、と、両脚で跳ねるリハビリも毎日毎日繰り返しました。

こんな感じで、事故から一年後には、遅いけれどもクロールと平泳ぎは、100メートルくらい泳げるように回復し、日常生活でも、転ぶことは激減しました。

でも、そのうちに、自分の欲が出てきました。

「以前はもっと、速く泳げたのに。バックも、バタフライも、クイックターンだってできたのに。」

焦っていらつき始めた頃、プールでの友人が何気なく言ってくれました。

「バタフライなんて、今はできなくてもええって。世の中、そこらへんの人、できひんから。そのうち、なんとかなるよ。」

ふっ、と笑えてしまいました。

そっかあ・・・、以前の私と比べるから、あれができない、これができないと、悲観的になってしまうんだわ。

「100%は変えたらいい。」

今、わたしができそうなことを100%にしよう。そして、一つずつ、頑張っていこう。

事故から2年がたった今。私は現在、痙攣止めなどの薬は飲み続けていますが、クイックターンも時々できるようになりました。バタフライはまだ、足腰に上手く力が入りませんが、プールではもう、わたしがリハビリ中とは、誰も気づきません。あ。たまに、プールサイドで脚が痙攣していたりすると、ばれてしまいますが(苦笑)。それに、今年の6月頃からは、陸上でも、あまり転ばずに走ることもできるようになりました。

今思うに、水泳で鍛えていた心肺機能があったから、私の心臓はまた動き出したのだと思います。そして、プールに、水泳に再度取り組まなければ、わたしはまだ杖が必要だったかもしれません。

プールの監視員さん達は、誰一人、たったの一度も、私に「頑張れ」とは言いませんでした。他の利用者の皆さん同様、「良くなったねえ。」「良かった、良かった。」ただ、それだけを繰り返してくださって.....、だから。わたしは、頑張れたのだと思います。

今は、いつか、マスターズの試合に出るのが夢です。何歳になっても大丈夫ですから、焦る必要もありませんね。

私を受け入れてくださったプールでの皆様全員に。心からの「ありがとう」を、水のど真ん中から叫びたいです。生涯。水の縁を大切にしていきたいと思います。そして、リハビリ中の誰かに。水泳で改善する健康問題で苦しんでいる誰かに。少しでもお役に立ちたい。そう、願っています



34℃ (34.1)
・筋肉弛緩剤を投与し
自発呼吸はできない。10
呼吸器による。
(ICUに搬送時、自発呼吸
ICUで人工で補助して
10月歳は自力で動いてい
片足が4ヶ月ほどおじいちゃん
治療。低体温は24〜4
10月歳は自力で動いてい