

急にやめてしまったんですよ。頭にきたよなあ。よし、それじゃあおれたちだけでやってやろうと決意したわけですよ」

長い一日だった。体は疲れたが、気持はよかった。

体に障害を持つ人が集まって、自らの力で働く場所をつくり出している。それも一般の人が考えないようなゴミのリサイクルを通じて。

今後の課題も少くない。手の切傷や車椅子での長時間労働は、

見ても痛々しい。それもいずれ全員の協力によって、きっと改善することだろう。

協同の力のすばらしさをここでも見た。

田舎の暗い夜道を車は走る。闇の中をライトが光る。

一二時間もの労働を支えた佐藤さんの片足は、オートマチックのアクセルをさらにふかした。

もう「三日坊主」にはならない

金沢「喘息大学病院」に入院して

松 沢 常 夫

「運動のできる服装と、何か鍛練しておられたら、その道具もお持ちください」

電話の向こうから看護婦さんにこう指示されて、私の中には、どこか恐ろしい所へ行くような不安と、それだけに、やっぱり、しっかりしたものがつかめそうな期待とが入りまじっていた。

私が喘息発作におそわれるようになったのは四、五年前から。中学・高校と皆勤で、それまで病氣らしい病氣などしたことのない

かった私は、思うように息を吸うことも吐くこともできなくなる。我が身が信じられなかった。

しかし、アレルギー体質があり、当時より数年前から、強い陽差しを一時間も浴びれば、脚や腕にすぐ赤い湿しんがバツと出るようになっていた。それに、前からの運動不足と、結婚して妻と私の父母との関係がうまくいかないことなど心労も重なったこと、木造からコンクリの団地に転居したことも原因と考えられた。近所の医師のすすめで、身のまわりの環境改善につとめると

もに、「減感作(げんかんさ)療法」を始めた。これは、アレルギー反応を示す物質を突きとめ(私の場合、ハウスダスト、杉、絹、綿だった)、そのエキスを少しずつ注射して抵抗力をつけていく療法で、週二回から始めて、現在の月一回まで二年ちょっと続けてきた。おかげで、発作がおきても、死ぬほどの苦しみは味わわなくてすむようになった。

ところが、今年も梅雨時、タバコの煙のひどい会議に出たあと、ゼーゼーいい始め、息が苦しく、ぐっすり眠れない日が二週間も続いた。このままではダメだと思った私は、読んだばかりの『みんなが治す喘息大学』(合同出版)の著者、清水魏先生に電話をして、思いきって入院をお願いした。

この本を一気に読みおえたとき、『これで治るぞ』という感激に似たものがあつた。清水先生は、小児喘息の多くが、成人になるにつれて治ると同じように人間の身体の治癒能力・抵抗力を強め、体質を改善することによって成人喘息も克服可能だということを実証しているのだ。だが私は感激したまま何もしないできてしまった。高い金をつかい、入院でもすれば、『こう治す』というものをつかんでこざるをえないはずだと、生まれて初めての入院を決断したのだった。

先生は、いろいろ症状をきいてくれたうえ、「最低二週間は必要」という入院期間を、五日に値切るのを許してくれた。

上野からの夜行寝台で、八月九日早朝、金沢駅に着いた。食事をしてタクシーに乗ると、ほどなく、うす汚れた感じの城北病院が見えてきた。

初日は喘息病棟のベッドが空かず、内科病棟の一室に案内されたが、ポストンバッグを置くとすぐ、清水先生が日焼けした顔をニコニコさせて入ってきて、「そのまま、ついてきてください」と言う。川崎の公害と闘っている方と、沖縄から研修にきた先生に同行させてくれるという。

「ゴフツ、ゴフツ」という声が時おりひびいてくる廊下を奥まで進み、ヒラヒラしたカーテンをくぐると、ベッドに座って談笑していた患者さんたちが、いっせいに顔をむける。

昨日まで一週間夏休みをとっていた先生は「どう、ぐあいは」と一人ひとりのベッドの脇に立って声をかけていく。

「ゲートボールから帰ってきて、点滴うけましたけど、気持ちいいです」

「手記、このあいだのはまだ本音を書いていません。もう一度書きましたので、みていただけますか」

「タバコを吸ってたのを、ここへきてやめたから少し調子いいです」

北海道からきている高校生の言葉に、ドッと笑いがおこった。

苦しうに、背中をエビのように曲げている人もいるが、なぜか病室とは思えぬ解放感がある。

この感じは、十一時からの『わかば』(石川県喘息友の会機関紙)読者会で、いっそうはつきりしてきた。

歩ける人はみんな六階の食堂へ集まってくる。点滴をぶらさげたままの人もいる。看護婦さんも数人。全部で三十人以上はいるだろう。体験談が始まる。

明日、退院するというTさん(女性、七二歳)が立った。

「六月に入院してきたときは、苦しくて横にもなれず、一晩中、ベッドの上に座っていたこともありました。先生、看護婦さん、そして先輩患者さんに教えられ、生活を変え、鍛練を実行し、健康になるようつとめ、十年前に帰ったような気持ちで退院させていただきます。朝の散歩で、一輪のコスモスをみつけました。もうこんなになったのか、いつまでもぐずぐずしてられないなっと思ってきました」

何とスッカリした顔だろう。娘さんにつれてこられたとき、廊下を歩くのがやっとだったというのがウソのようだ。

「病気にひきずられて生きていこうとする人はよくならない。喘息は克服可能なものだから、これをコントロールできる自分をつくることです。身体の面から、心の面から、葉の面から、いろんな面から良くなる方向をごまかしなしに見つめることです。しっかりね」。清水先生が励ます。

「私もまけないで、一日も早く退院を、という気持ちでいっばいです」と、入院患者会の代表をしているSさん（男・五四歳）。こんどはもうじき三〇歳に手が届くN君の番。ボソリボソリと話し始めた。

「小児喘息から始まって、何をしても、うまくいかないときは、自分はハンデがあるんだからしょうがないと、考え方までちぢこまって…。喘息にしても、良くなるために自分で努力して実行してきたことって、なかったです。お医者さんにたより、親に甘えて…。これからは、自分で、よくなるよう実行していこうと思います」

私は、『たいしたものだな』と思って聞いていたが、清水先生

は、「発作がないと、そういう考えができるけど、発作がでても大丈夫かな」と念を押した。

「正直いって、不安です。これまでも、いつ発作がおきるかとおびえつづけ、薬なしでは生きられなかったし、発作がおきれば、やけっぱちになり、すべてを放棄してきました。でも、そんな自分がイヤでたまらんかったのです。こんど発作がおきても、ここで学んだことを思いだし、患者さんのことを思いだし、苦しみたちむかおうと思っています」

私は、ただただ感心しながら聞いていた。

先生は、みんなの顔をながめながら、「努力をしたのに発作がおきると、またおこるのではないかと、不安と発作の悪循環になり、自分で原因が見つめられなくなる。ヒューヒューの体質はあっても、根本は、自律神経、心のバランス、身体のバランスがうまく調整できないため、家のゴミとかの力を借りて、心がヒューヒューゼーゼー泣くんです。どうやったらその不安をとり除くことができるかを見つめて、少しずつ自信と安心をふくらましていってほしい」とやさしく話す。

若い看護婦さんも「恥ずかしいんですけど、喘息って治らない病気で、高血圧と同じように気嫌をとりながらつきあっていくしかないと思ってたんです」と率直に打ちあけてくれた。そして、「私の祖父も喘息なんです。ここで勉強させてあげたい」とまで語った。

医師、看護婦、患者がこうして一堂に集まり、一体となって闘っている姿をみただけで、喘息など吹っこんでしまえそう。

午後は一時半から喘息体操。リハビリセンターに集合。テープにあわせて、先輩患者が前に出て指導する。面白いのは、「参加カード」を出して、ハンを押してもらったことだ。子供の頃、夏休みのラジオ体操に同じようなものがあったことを思いだして、なんともほえましかった。

体操のあとは、患者サイドの「反省会」。週一回、金曜にやることにしているそうで、患者会代表のSさんが少し喉につまった苦しそうな声で司会を始めた。

「二十六日に海水浴に行って、楽しかったのですがまた行きたいという声がありましたので、病院側と相談したのですが、お医者さんも看護婦さんもまた一緒にというわけにはいかないのです、希望者は有志で鍛練に行ってほしいということでした。それから、退院される方に一言ずつ書いてもらおうよう、帳面を用意しましたので、よろしく願います。それで、今日はFさんの話をお聞きし、来週は、みんなの失敗談をだしていただきたいと思います」

Fさん（男性・五八歳）は、父親を殴り殺してやろうと思ったことなど、いままで心の奥に秘めていたことを初めて人前で話し、この三年間に十一回の入院という状態からどう脱却するか、自身の生き方にもふれながら報告してくれた。この場合は患者だけの集まりだが、つぎつぎに質問がとびだす。医者にたよらず、自分たちの力で治していけるし、自分のことくらい、自分が治していくんだ、という気概がわいてくる。

「いつでもこっちの病棟に遊びにきてください」といわれていた私は、夜も、一般病棟から喘息病棟へ出向いた。

三七歳の私より少し若いK君が「風呂へ行きますか」と誘って

くれた。「ええ、行きたいけど、お医者さんの許可があるんじゃないですか」というと、「鍛練だからいいんですよ」と笑う。となりの病室のおばさん三人とつれだって出かけた。

「おかあさん、でるよー」、男湯から女湯に陽気に呼びかけ、待ち合せて、洗面器をもって帰ってもらおうよう頼んだあと、「じゃあ、もうちょっと鍛練に行きましょう」と、駅近くのラーメン屋までつれていってくれた。

五歳のころからの喘息で、高校の先生になってからも、毎日、吸入薬をのみながらバレーボールの指導に夜おそくまでとびまわっていたという。

「前に入院したときは、病院から一步でも出たら、発作がおきたらどうするの」って怒られたけど、ここじゃ、じっとしてると怒られるんだ」

まるで、病院が「わが家」でもあるかのように、トクトクと説明してくれる。

ベッドにもどると、まだ九時だったが、もう部屋の電気は消えていた。

翌日は、五時ころ目が覚めた。私はトレーニングシャツとパンツに着がえて、喘息病棟へ行った。だれかが散歩に出てくるだろうと待っていると、昨日、『わかば』読者会で、その話に感心させられたN君が、ねむそうな顔で現われた。

「あっ、散歩、行きますか」

「ええ」

「じゃ、これ、外出許可証。『理由』のところは『鍛練』でい

いんです。これ、あそこに出して」と教えてくれる。

玄関で、五十年輩のY婦人と一緒になって、犀川の方へ歩き始めた。

N君は愛媛の人で、親から独立したくて大阪に家出したこともあった。しかし自分のしたい仕事が見つからず、「みつともなかつたけど」一日でもどつたこと、治っても仕事があるかと考えると暗くなること、本当は仕事より友だちとギターをやっていたいことなどを話してくれた。

「もういい年なんだから、自分でちゃんと食べることをまずやらなくちゃ。そんなギターだの、いつまでも甘えてちゃだめよ」中学校の先生をしているYさんが、いかにも先生という口調で諭す。清水先生がN君に念を押したのも、そんな弱さを見透かしていたからか。

病院に帰ってから、私は、昨日、清水先生から「しっかり勉強してください」と渡された本を読み始めた。看護婦さんは「押し売りみたいですいませぬねえ」といったが、『喘息のはなし』『喘息大学一期生卒業論文集』『二期生卒業論文集』『失敗談集』『わかば』（喘息友の会機関紙つづり）の五冊の本は、読むほどに目のウロコが落ちる思いをさせられた。

「体験交流会でのこと。重症でよくなられた若い方から『あなたの生活が変わっていますか、主治医はあなた自身です。病気を治すために何をしましたのですか』との真剣に喘息ととりくんで自信を得た者のみに言える気魄にみちた言葉にはっと胸をつかれた思いでした。たわし摩擦、腹式呼吸、喘息体操を続けられない自分を恥じり、来年の交流会まで毎日続けようと一大決心をしたの

です」「毎日、食事より酸素と心が大切と五時起床、たわし摩擦とヨガが済まない食事にはませんでした」（河野彰子・五三歳、『二期生卒業論集』）

私は、鍛練の大切さを漠然と認識してただけで、具体的に何を、どういう位置づけでやるのが明確でなかったのだ。毎日「忙しい忙しい」といっても、メシは食っている。河野さんはその食事よりも「酸素と心」が大切だと位置づけている。私は結局、毎日を惰性で過ごしていたのではないか。

河野さんと比べると、N君の昨日の話も、「苦しみたちむかう」という抽象的な決意だけで、何をどうやるのか、どういう位置づけでやるのか、という具体性がなかった。

私は、とてつもないものを発見した気がして、代表のSさんのところへ報告に行った。隣のベッドはN君だ。

私が興奮した調子で話すと、SさんはテレビをみていたN君に向って、「おい、いま、とってもいい話をしてるんだから、ちょっと聞いてろよ」と声をかけた。

だが、私の「発見」は、ほんの序の口だったことに、あとで気づかされた。

清水先生に手記をだした人の話だと、自分はこの点をこうやって治していくつもりだ、と書いただけでは「七〇点」しかくれない。今まで自分はなぜそのことに気づかなかったか、気づいていてもなぜやれなかったか、自分の弱点はどこにあったのか、の分析がないから、マイナスイ〇点。「その分析がなければ、元の環境にもどると元へもどってしまう」というわけだ。

そして、「この二〇点は実践。長い目で一生かかって幸せ

はつくっていくものです」と、今後の生き方に熱い期待を寄せてくれるという。

私は、「心の問題などは片づいた、あとは身体の鍛練だけだ」なんて思っていたが、なぜ鍛練を継続できなかったのかの分析なしに、この病院に甘えて入院してきたのではなかったのか。

それにしても「継続」するということは困難なことだ。年二回の交流会と通信教育を軸とした四年制の「喘息大学」を発足させたのも、一つはそのためで、清水先生自身、「患者は御都合主義で、虫食いの来たり来なかったりです。この欠点を補うためには、患者会の中に四年間頑張ってくれる集団を作り上げれば解決するのではないかと考えた」と述べている。

病氣と闘う場合でも、「集団」「組織」の力は決定的だというのだ。

清水先生と面談したときも、今後の治療法について、自律神経をきたえる鍛練とともに、「友の会には必ず入って、関東支部長と連絡をとってください」と指示された。

そんなつながりを持てることを知って、何をやっても「また三日坊主さ」と、自分で自分に屈服していた気持はどこかへ吹っ飛び、「今度こそ続けられるぞ」と、胸の高鳴る思いがするのだった。

私は「喘息大学」に入学したわけではないが、「喘息大学予備校」で、病友と共に学んだ。そして、自らの生活をつくりかえながら強く生き、「成人喘息コンサルタント」として、後輩の援助にもあたっている喘息大学卒業生の姿に感動した。

たとえ予備校でも、この誇りある「喘息大学」に学んだという

自覚が、「継続」の力を、完治の力を確実に身につけさせてくれた気がする。

喘息大学一期生の卒業式で清水学長は「患者側が中途半端な努力や、旧来の考えを温存している限り根治はできません。重症で難治なのは、努力の仕方が拙いから足りな過ぎません」とあいさつしているが、十分な努力もせずに「何とかなる」と甘えていたのでは、根治などできるはずがない。

私は決意をこめて「喘息友の会」への入会申し込み書にサインした。

「喘息にうちかつため、友の会への入会を申し込みます」。

そして、タワシ摩擦だけは退院後まだ数日だが、毎朝毎晩続けることができている。

▽次期の喘息大学は来年五月が入学式ですが、もう定員の二倍を超え、一日だけのセミナーも開かれることになりました。

▽本文にあげた書籍は、石川県喘息友の会喘息大学事務局へ。
事務局〒九二〇 金沢市京町二〇―三 城北病院内

TEL〇七六二(五二)二三九一