

## 無知の代償

大阪頸髄損傷者連絡会 赤尾 広明

気がつけば僕も 50 代目のアラフィフとなりましたが、頸損になってからの 30 年を改めて振り返ってみればあつという間のように思えます。人に誇れることなんて何一つなく、平々凡々な人生かもしれません。ただ、今の自分が「あの頃の自分は若かった」と思うことはありまして、何事も無知で意識が甘かったことが大きな悔いを生む結果につながったのは痛いところです。いや、皮膚感覚としての痛みはないけど、心の痛みは大きく、今でもメンタルキラーになっていますが、「若い時の苦勞は買ってでもせよ」という諺本来の意味とは違う試練を味わってきた人生といえるかな。

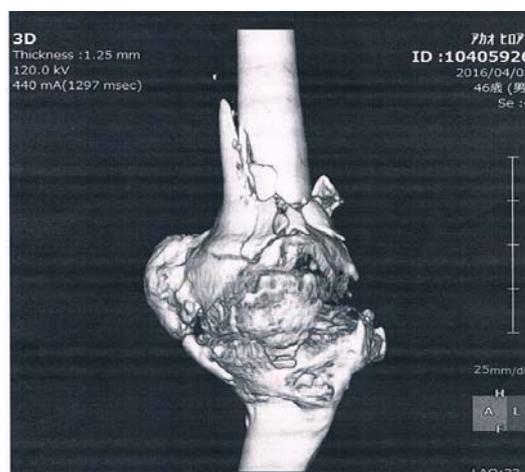
頸損になって 4 年目、まだ 21 歳の頃でしたが、坐骨に褥瘡ができたのです。今思えばすぐに病院へ行くべきでしたが、僕は何の疑いもなく手元にあった軟膏を塗りました。しかし、この軟膏はむしろ逆効果で、褥瘡の悪化を加速させてしまったのですよね。無知がもたらした代償は大きく、その後 13 年の長きにわたって褥瘡手術のための入退院を繰り返し、在宅でも毎日ガーゼ交換等の処置をしなければならず、再発のリスクと闘いながら外出も制限。いつ治るなんて保証もない寝たきりの生活は苦痛でした。

褥瘡以上に大きな僕の失敗は 40 代になってから 2 度続いた骨折です。正直、若い頃はリハビリにはあまり意味を見出せませんでした。貧血もなく車いすに座れるのに、わざわざ起立台でしんどい思いをしてまで体を起こすことが何かの役に立つとは思えず、根本的に僕自身は「楽をすること」しか考えなかったから、こんなところにも甘い意識がマイナスの影響を及ぼしたのですよね。買ってでもした方がいい苦勞を自ら避けてきたのだから、そのツケは後払い。今頃になって様々な症状が現れてきたというわけです。成人する前に頸損になった方は 40 代で骨粗しょう症になりやすい傾向があるそうですが、若いうちからリハビリをしっかりとやっていれば骨折は未然に防げたかもしれません。でも、そんな意識がない僕

はサボってきたので自業自得です。関節の拘縮もひどく、肘はほとんど曲がらないし、首もガチガチで回しません。日常生活にも支障が出てきただけに厄介なのですが、原因は日々のストレッチを怠ってきたせいに他なりません。骨折も然りで、骨粗しょう症で弱い骨はスカスカで脆く、おまけに関節は拘縮で曲がらないから、強い負荷がかかった場合の骨折リスクは極めて高いです。長い人生の中でほんの少しの苦勞を避けてきたばかりに、今になって辛い思いをする羽目になりました。

無知ゆえに根拠もないのに「大丈夫だろう」という自己判断によって褥瘡を悪化させ、「楽をしたい」という甘えた意識が拘縮を進行させました。その結果として「時間」を奪われましたが、もうこんな思いをするのはコリゴリなので、時間が巻き戻せないならばせめて今は健骨生活をしながら、これ以上の拘縮が進まぬようにストレッチを欠かさないと常に心がけています。

僕自身の経験から若い頸損者に伝えられることがあるとしたら、無意味なりハビリなんてない。今はしんどくても将来の自分の身体には必ず生きてくるといふこと。無知の代償は大きいので、少しでも心配材料があれば頸損仲間から情報収集するか早めに病院に足を運ぶこと。後悔のない人生を送るのは難しいけど、少しでも悔いの残らないように、若いうちに色々楽しんでください。



大腿骨骨折のCT画像（2016年4月）