

過去、そしてこれから

土田浩敬

1、はじめに

みなさま、こんにちは。兵庫頸髄損傷者連絡会の土田浩敬です。今回の特集は「あの時君は若かった」若いころというのは、誰にでもあります。以前と今では、考え方や体型、環境も違ってくるでしょう。

頸髄損傷者になってから現在までの、頸損遍歴を私なりに書いていきます。

2、頸損初期

私が頸損になったのは、2005年9月14日でした。高所からの転落により頸髄神経を傷つけました。

頸損になって13年くらい経ちました。初め頃は食欲もあまりなくて、70キロあった体重も、筋肉が落ちてしまって、10キロ以上痩せました。恐らく56キロくらいまで落ちたと思います。約2年間入院して、退院時は58キロでした。健常者のころに比べて、体型が変わりました。筋肉質でがっちりした体型が、筋肉が落ちてしまい細くて締まりのない体、初めのうちは慣れませんでした。

体は動かないけれど、まだまだ健常者よりの考え方で、障害についても無知の状態。とりあえず、何もわからなかったのです。

3、頸損中期

病院を退院して、在宅生活も慣れてきた頃。

この頃は体調も安定して、外出にも慣れてきました。そして、もっと外へ出たいと思うようになってきたのですが、家族介護には限界があります。特に母が介護の中心でしたから、母への負担が大きくなりました。この頃から真剣に一人暮らしを考えるようになり、いろんな頸損者から情報を集めていました。

同じ高位頸損者からの支援を受けて、少しずつ前進しては下がり、前進しては下がり、を繰り返しながら前に進み、2012年6月18日から一人暮らしを開始。

一人暮らしを始めてから今も悩み続けている

ことがあり、食事は何を食べようか毎回悩みます。頸損でありながら、同時に主婦でなければならない。日々感じながら過ごしています。

4、現在の様子

現在、一人暮らしを始めて約6年が経ちました。頸髄損傷者連絡会やはがき通信、日本リハビリテーション工学協会、特定非営利活動法人ぼしぶると、様々な団体に関わらせていただき、活動範囲、交友幅も広がりました。同じ頸損者から、自分とは違った障害を持つ障害者、医療現場で働くことを目標としている学生、車椅子エンジニアや義肢装具士などの福祉用具に携わる方たち、大学の先生、、、他にも沢山の方々と出会い、全国に知り合いや友人が出来ました。それは、頸髄損傷になっていなかったら、無かったことだと思います。

ただこれからは、今まで以上に、本当にやりたい事も見つけていきたいと考えています。社会参加は果たせるようになってきました。現状に留まらず、私はもう一歩先へ進みたいのです。

5、おわりに

一人暮らしを始めてから、あっという間に6年が過ぎました。忙しい反面、食事が偏り外食の機会も多くなったので、体重が一人暮らしを始める前に比べて、15キロも増えました。30歳を超えてからというもの、体重が落ちにくくなって、これは本当にダイエットをしなくてはならない、と感じています。生活習慣を変えるくらい、今までの食生活を見直しています。これから先、体調の事も気になるので、長期目標で地道に努力していきます。

そして、人との出会いを大切にして、自分らしく生きることを、貫いていきたいと思います。