

《実践しています!》

膠原病の痛みとつきあう

藤山真紀

1 マインドネスとの出会い

私が、うつ病予防の為に、マインドフルネスの勉強を始めてから、早6年目に入りました。きっかけは近くのレストランに置かれていた「マインドフルネスとアクセプタンス」予防の「心の健康体操」と題された冊子が目に止まったことが始まりです。マインドフルネス心理療法? 聞き慣れない療法だなと思いました。呼吸法を行いながら注意を集中させ不要な事は抑制し受入れるべき事は徹底的に受容するという新しい心理療法で治りにくいうつ病等精神疾患に効果があるのだと解しました。

私自身は50代前半でうつ病を発症し、5年程苦しい生活を強いられた経験がありました。その時は、心療内科を受診し薬物療法でなかなか治癒せず、むしろ薬の副作用で身体がどんどんおかしい方向に行きました。自殺未遂等、その時の事は鮮明に覚えています。今、思い起こせば二度と薬で治療したくないという思いです。再発を恐れていた時に「マインドフルネス」と出会ったのです。呼吸法でうつ病が予防出来るならば、と勉強会に参加しました。

2 マインドフルネス心の健康体操に参加

毎月1回心の健康体操に参加しました。心の動きを観察しながら呼吸法を行うものでした。こころは何処に有るの? 心とは一体何? 心は脳の何処に有るの? 次々と脳と心の不思議な関係を勉強させて頂きました。

その結果、私に分かったことは脳が喜ぶ事をする、最も早くて確実に心に良い行動が呼吸法でした。当初は、呼吸法をしなくてはと強く気構え過ぎた為反対に疲れてしまいました。ストレスを発散させるた

めの行動としての呼吸法をするのに力が入り過ぎていた事を反省し、続かなければ30秒でも1分でも良いから思い出した時に、行動(呼吸法)をしようとして軽く考えている内に、何処でも何時でも呼吸法を取り入れている自分に驚いた事がしばしばありました。マインドフルネスの心得で生活して、うつ病の再発の恐れや生活態度が変わりました。今までの私は人の言動が必要以上に気になる一方、自分の事も良く思われたいと気使う性格でした。その為、疲れが出てしまう事が多かったのですが、呼吸法で自分自身と向き合い、人との付き合い方の程度を知る事が出来ました。マインドフルネスが現実に生かされていますが、一つ次のようなことがありました。

3 痛みの克服

私は昨年9月に膠原病の1種である関節リウマチ炎を発症しました。この病気の原因やメカニズムは未だに不明とされていますが、体内の免疫が自分自身の正常細胞や組織を攻撃することから発症すると言われています。その為、体のあちこちの関節に炎症が起こり入院した頃は痛みと腫れで炎症度を示すCRPが重篤患者の数値でした。この時ほど、マインドフルネスとの出会いを感謝し有り難いと心の中で手を合わさずにはいられませんでした。

何故なら、呼吸法で痛みから救われたからです。医師も看護師も炎症度の数値から、とても気を使って下さり痛み止めの薬をもっと沢山投与するから我慢しなくて良いんだよと言ってくれました。でも、以前に強い痛み止めの薬の副作用を体験していたので、なるべく使いたくないと思っていました。その分ベッドの中で呼吸法をし続けていました。その

内、痛がっている自分を客観的に見ているもう1人の自分に気付くと共に痛さが軽減していたのです。以前の自分なら(マインドフルネスの勉強前の自分)多分、病気になった事で、心が痛み、うつ病になっていたかもしれません。

4 これからも

1ヶ月半の入院生活を送り、今は専門病院で痛みを和らげる薬を服用しながら、今まで通っていたサークル活動に身体は不自由でも見学に積極的に顔を出しています。今でも痛みはあります。不治の病気と言われましても悲しむどころか、もっともっと大きな病に侵されている方々の事を考えられるようになった自分の心の変化(元気な時は病気で苦しんでいる人の気持ちがわからなかったこと)を老後に向かうこれからの人生で起きうる大変な出来事も視点、観点を変えて少しでも明るさを持って、生かされていこうと思っています。

(藤山真紀=仮名)