

## 《【水夢王国】建国十周年記念・記念体験談コンクール》

### 優秀賞・受賞作品 【私はプールでこれだけ元気になった】

静岡県富士宮市

海 姫

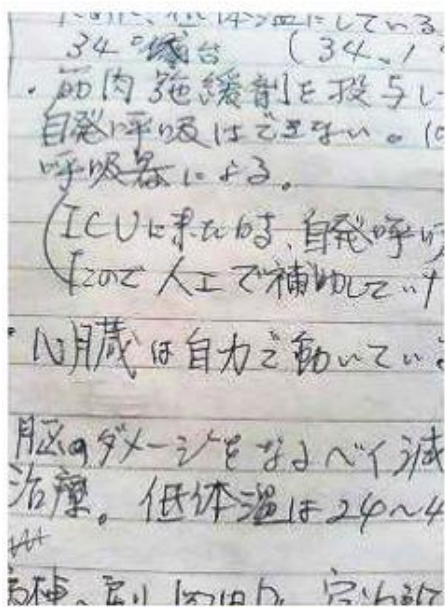
●住所:静岡県富士宮市

●ニックネーム:海姫

●発表時の住所:京都市

#### ●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。



2年前の母の日記の一部の写真  
(私の容態について)

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。

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、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。

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。

今となっては笑い話で、元気になってから主治医の先生に、「普段、『インギンチャク』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りました。

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、ボシヤ。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。



今月18日の平泳ぎ  
(水夢王国のキャップをかぶっています)

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しね。



今月14日のクロール

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

。