

肥満や高血圧を放っておいて、
脳出血で倒れ、透析にも…
でも仕事もできるし、
一人暮らしも快適よ！

小山真奈美さん

一病
自災
松村満美子のインタビュー

時間はかかるけれど、ヘルパーさんの手を借りれば、だいたいの事は自分でできます。

海外旅行が趣味だった小山真奈美さんは、ある日、脳出血で倒れ、半身麻痺・言語障害が残りました。そのうえ心臓や肝臓も悪いことが分かりました。心臓と肝臓は薬でよくなり、リハビリを頑張り社会復帰したら、今度は腎不全で透析導入に。それらの病気の大元は肥満と高血圧でしたが、それが命取りになるような病気の元とは考えもしませんでした。しかし、もともとおおらかな性格で、障害があるにもかかわらず、一人暮らしで、仕事もこなし、毎日が快適だといいます。この夏には海外旅行を計画中で、今から楽しみにしています。

インタビュー 松村 満美子

肥満と高血圧が あらゆる病気の引き金に

松村 脳出血で倒れられたのは、いくつの時ですか？

小山 2006年の12月で、43歳でした。

どこで倒れたんですか？

一人暮らしだったんですけど、自宅で倒れました。

どなたが発見してくれたの？

父と約束をしてて、いつまでも来ないので見に来たら倒れていたそうです。もう少し遅かったら死んでいたって。

間一髪でしたね。何か予兆みた

いなことはあったんですか？

頭痛持ちで、脳検査もしたんですけど、どこも悪くないといわれて。あと、胃の調子も悪かったので病院には通っていました。

胃が痛かったの？胸やけ？

胸やけです。でも、後で胃ではなくて心臓が悪いことがわかりました。

ああ、狭心症の初期の症状に胸やけがありますものね。

はい、あと肝臓も悪いのがわかりました。

肝臓？どうしてですか？

太っていたんです。

脂肪肝ですか。体重は何キロぐらいあったんですか？

以前は52キロぐらいだったんですけど、20代の後半から急に太りだして、倒れる前は75キロぐらいでした。

身長はどのくらい？

158cmです。

ちょっと太りすぎですね。

はい、それで先生の話では高血圧だろうって。

血圧はどのくらいでした？

上が180くらいかな？

それは高いですね。降圧剤は飲んでいたんですか？

いえ、病院には行ってました

が、何もいわれなかったし、全く治療はしていませんでした。それで脳出血を起こしたんですね。後遺症はどうでした？

右半身が麻痺しました。記憶も倒れた前後2ヶ月くらいは何も覚えてないんです。

記憶が飛んだんですか？

はい、それからしゃべれなくなりました。今はだいぶ良くなりましたが、「えーと」「えーと」ばかりで自分が言いたいことの手がかりがでません。

それで腎臓が悪くなったのはいつからですか？

2014年の1月に急に悪くなったんです。2週間検査入院をして、防衛医科大学の腎臓内科を紹介されました。それで透析をすることになったので、家の近所のさくら記念病院を紹介してもらったんです。

その時のクレアチニンは何くらいでした？

3.6くらいです。

じゃ、まだ余裕がありましたね。それでいつから透析を？

2014年の10月です。食事療法とか始めたんですけど、どんどん悪くなって進行が速いですね。ほかにたんぱく尿とかはどうでした？

たんぱく尿は20代のころからありました。

大事なシグナルがでていたんですね。でもほったらかしちゃったんですね。

太る前だったので、それが悪いとは思いませんでした。

少しぐらい不自由でも一人暮らしがいい

PD（腹膜透析）にしたのはなぜですか？

自宅で、夜寝ている間にできるのが良いと思いました。食事制限も緩いですし。

APDですね。夜は何時ごろにセットするのですか？

* APD：寝ているあいだに器械を使って自動的にこなす腹膜透析 (Automated Peritoneal Dialysis)。

だいたい夜10時から11時に始めて、朝8時までです。

トラブルはなかったですか？

最初のころはしょっちゅうピーピー鳴って、電話で教えてもらって。今は大丈夫です。

体調はどうですか？

PDを始める前はどんどん痩せて、PDを始めてから良くなって体重も増えたんですけど、昨年の夏ぐらいからまた食べられなくなって46キ



ロまで痩せてしまいました。でもこの頃はご飯がおいしくなって、また太り始めました。じゃ、調子よくなったんですね。今は何キロですか？

48キロくらいです。

今はお一人で生活してるんですよ。食事はどうしてるんですか？

自分でやってますけど、料理は得意じゃないので、レトルトとか簡単なものです。

ご両親と一緒に住むとか考えなかったんですか？

この先、両親が死んだときに一人になるなら、今からできるようにしておいたほうが良いと思ったんです。一人暮らしは気ままで好きなんです。お仕事もしてるんですよ。それは倒れる前から続けていらっしやるの？

いえ、約2年間リハビリの病院に入院したので、退職しました。退院してから同じ会社で週2回アルバイトをしてました。

通勤してたんですか？

はい、4年くらい続けて、今の会社に転職しました。

それは何で？

契約社員で、仕事も自宅のできるの。

障がい者枠で採用されたんですね。仕事はどんなことをしてるんですか？

小山 真奈美さん

1963年生まれ、53歳。ホテル、語学学校、カナダの日本料理店、コンサルティング会社、そして現在は不動産関係と、多くの仕事を経験しながら独学でコンピュータや語学を習得。趣味は海外旅行で、特にショーが好きで毎年のようにラスベガスを訪れていた。2006年12月脳出血で倒れたがリハビリの結果、社会復帰。2014年腎硬化症により腹膜透析導入。障害があっても、生活や仕事を一人で続けている。

週4日、コンピュータでデータ処理をしています。
コンピュータは前からできたんですか？

はい、そのおかげで仕事ができて良かったです。

今は、生活はどんな感じ？

週4日は朝10時から17時まで、家で仕事をしています。月曜日と木曜日にはヘルパーさんが来てくれて、部屋の掃除や、APDの清掃もお願いしています。

リハビリもしてるんですね。

木曜日に来てくれます。軽い運動と天気が良いと散歩に行きます。月曜と木曜はマッサージの人も来てくれます。

買い物はどうしているの？

スーパーなら、ネットで買って届けてもらえます。

お風呂は？

一人では入れないのでシャワーだけで、友達が来た時に一緒に入ってもらいます。

お友達はしょっちゅう来てくださるのですか？

はい、週末に来てくれます。

会社のお友達？

彼です。

そうですか。彼とはどこで知

り合ったんですか？

8年前にリハビリの病院に入院しているときです。

結婚とか、一緒に住もうとは思わないんですか？

思いません。時々会って散歩をしたり食事をするくらいがちょうどいいです。

くよくよするより 毎日を楽しみたい

脳出血で倒れ、そのうえに透析で、落ち込みませんでしたか？

いえ、全然。あまり深く考えないほうなんです。

それはすごい、うつ病になってしまう人もいますのにね。

今、できることを考えたほうが楽しいですから。

何か、楽しい計画とかあるんですか？

はい、旅行が好きだったんですけど、夏に久しぶりにラスベガスに行く予定です。

それは素敵、ラスベガスには、よくいらしたの？

はい、8回行きました。グランドキャニオンとかイエローストーンもまわって。

ツアーですか？

いえ、一人です。ラスベガ



倒れる直前の旅行はイエローストーンからラスベガスに。この頃は体重が75キロありました。

スはマジックショーやシルクドソレイユが好きで、毎年のように行ってました。

言葉は不自由ないですか？

ワーキングホリデーでカナダに1年間住んでいたの、その時に覚えました。

ずいぶんアクティブに独身生活を楽しんでいたんですね。

今度は彼と行くんですか？

いいえ、前は一人で行けたけど、今は無理なので、姪と一緒にいきます。

くよくよ考えないで、何でも一人でやって、楽しんでおられるんですね。

こだわらない性格だといわれます。それにヘルパーさんの手を借りれば、時間はかかるけれど、だいたい事は自分でできます。1年前までは要介護1だったけど、今は要支援2になりました。

そうですか、頑張りましたね。

インタビューを終えて・・・・・・・・・・



言葉が出にくく、ゆっくりトットツと話されるので、一瞬インタビューに伺って悪かったかしらと思いましたが、お話を伺ううちに、ご自分に起こった不幸な出来事についても淡々と受け入れて前向きに生きておられる姿に感銘を受けました。自立して生きたいという気持ちが強く、手に職を持ってきちんと仕事をしてらっしゃいます。障害を持ち、透析をしていますが、心がとっても健康だから一人暮らしをしながら、近々ラスベガスへ行かれるんですね。

笑顔がとっても素敵な真奈美さん、応援しています。