

「入院生活を通して学んだこと」

鹿児島県立錦江湾高等学校一年

たてがみ 立神 麻結

高校生になり、初めてのことや慣れないことと向き合う日々を過ごしていた。部活動でも周りを見る余裕は無く、とにかく練習についていくことに必死だった。

ある日いつも通り練習をしていたとき、ボールを必死に追いかけた勢いで壁に頭をぶつけてしまった。その後、頭痛はあったが我慢できるくらいの痛さだったため練習を続けた。次の日体に少し倦怠感があり、頭痛は前日よりひどくなっていた。しかし、練習を休みたくなくその日も必死にボールを追いかけた。先輩から指導していただいていたそのとき、いきなり目の前が真っ暗になり

体の力が抜け、そのまま後ろに倒れた。床に頭を強打したうえ意識を失い、右手が痙攣し始めた。救急車で運ばれすぐに入院することになった。初めての入院はとまどうことばかりだった。トイレに行くときも歯を磨くときもナースコールを押し看護師さんと呼ばなければいけない。動きたくても自由に動けないもどかしさでいっぱいだった。しかし優しく声をかけてくれたり、体調を心配しに様子を見にきてくれたり十日間の入院生活活だったが多くの人に支えられた。

退院してから三、四日は自宅治療ということと学校を休んだ。その間私はもう入院するようなことがないようにしようと思ひ、健康について考えた。まず壁に頭をぶつけた後、自分の体は頭痛というサインを出していた。それにもかかわらず、無理して練習を続けていたために入院することになった。体は頭痛という形でサインを出し自身も気づいていた。無理して何かを頑張ったと

ところで何もいいことはない。これは今回の入院生活を通して一番自分が感じたことだ。また、入院中に担当の先生から

「自分の心の状態が、そのまま体にできることもある。」

と言われた。

「緊張しているときにお腹が痛くなるのも同じで、気分が落ち込んでいるとき頭が痛くなったり体が重く感じたりすることがある。体が普段と違うサインを出していることに気づいて、自分をコントロールするのが大切。」

この言葉を聞いて、毎日自分の体と向き合うことで小さな変化に気づくことができるし、そうすることで大きな怪我や病気を防ぐことができるのだと知ることができた。

この入院生活を通して、改めて健康に生活するために必要なことを学べた。これから自分が元気に過ごすために日々できることをしっかり行って健康な体づくりに努めたい。