

## 心と体の病気

鹿児島市立城西中学校

二年 貴島有咲

「朝起きられない病気」と聞いて、何を思うだろうか。共感する人や、なまけや仮病だと思う人、様々いると思う。

中学一年生までの私は、それまでにとくに大きなケガや病気をしたことのないいわゆる「普通に健康な人」だった。小学校高学年の頃からの偏頭痛で度々休むことはあっても、四年生までは、毎年皆勤賞だった。

しかし、中学に入り沢山の人と関わっていくにつれ、いくつかトラブルがあったり、他の人とくらべて、自分が嫌になったりと、精神的に不安定になっていった。でもまだ普通に学校に行き、今までどおり過ごしていた。

私の生活が大きく変わったのは、去年の十一月半ば。私は朝から学校に行くのが困難になった。

「乳癌になったから入院するかもしれない。」去年の十月、母が言った言葉だ。医者之母が病気になることはない、と何故か思っていた私は、予想だにしない母の言葉に言葉を失った。早いうちに見つかったから命に別状はないと聞いて少しほっとしたが、やはり心配だし、不安だった。無事に手術は成功して、二ヶ月間の入院生活が始まった。父は県外での仕事が多いため、日常生活は母に頼ることが多かった。精神面のこともあり、母の存在がとても大きかった私は、母の入院中学校を休むことが少し多くなった。母が退院する日も私は学校を休んだ。昼に母が帰ってきて二ヶ月ぶりに母に会った。その次の日元気に朝から学校に登校した。

その日を境に、私は朝から学校へ行けなくなった。具体的に言うと、朝起きれなくなつた。朝起きるとめまいや頭痛に襲われ、起き上がれなくなる。そのまま意識が朦朧として、次に起きた時には十時頃。朝起きたときの記憶はほぼない。そんな毎日だった。

精神科医に診てもらった結果、「起立性調節障害」だったことが分った。自律神経の働きが悪くなり、身体や脳への血流が低下すること、で、倦怠感、頭痛、立ちくらみなどの症状を引き起こす病気だ。ネットで聞いたことはあったが、正直自分になると思ってたなかったため、現実を受け入れられなかった。

この病気の辛い所は身体面だけじゃなかつ

た。症状が朝に強く、午後になると回復する点と、比較的新しい病気でもまだ世の中の理解が進んでいない点から、怠けやサボりだと思われることが多い。学校に行く時間も減り、友達との関わりも減っていった。心身共に辛くて、沢山沢山泣いた。

私がこの作文を通して伝えたかったことは、「健康があたりまえじゃない」ということと「体と心の健康には繋がりがあある」ということだ。中一まで健康だった私が精神の不安定をきっかけに百八十度生活が変わった。今の健康があたりまえだと思わず、心身共に健康な体づくりを心がけてほしい。