

2009 年 扁桃手術による痛みコントロールの経験

1. 痛みの渦と、見栄の罫

舌の下から、ズーンとした痛みが湧き上がってきた。「しまった。油断した」
昼食がうまくいったことで気が緩んでいた。相部屋の爺さんたちの食べっぷりに触発され、
「俺が一番若いんだから、がつがつ食べて見せなきゃ」と、くだらない対抗心を燃やして
しまった。

うまそうに見えたカニ卵をぱくりと頬張った瞬間、汁が舌の下に流れ込み、
絞り込むような激痛が走った。「うーっ」と唸ったきり、身じろぎもできない。
逃げ場のない苦しみが、心をベキベキにへし折っていく。

「もうダメだ。退院なんて無理だ。手術は失敗だったんじゃないか？」
悲観的な思考が次々に押し寄せる。そんな地獄のような 30 分が過ぎ、
ようやく痛みが引いた頃には、食欲など微塵も残っていなかった。

爺さんたちは食事を終えてのんびりしている。

廊下から下げ膳用のワゴンが顔を覗かせ、僕を急かす。

「なんだ、このザワザワした嫌な気分は」そう感じた瞬間、小学校時代の記憶が蘇った。
残した豚の脂身を水で無理やり飲み込まされた、あの苦痛の給食時間。

2. 一口ずつの再生

「どうしよう。扁桃腺の手術からもう一週間が過ぎたのに、
まだこんな状態じゃ仕事に戻れない。一刻も早く退院しないと、治療院が潰れてしまう。
医者は二週間の入院を勧めるが、十日が限界だ。あと三日で退院の目処をつけなければ…」
焦りが募る。

「何とかして食べなきゃ」そう思い直し、恐る恐る味噌汁をすすった。「あ、入った」
次に鶏のささみを試す。「だめだ。肉を噛み砕くために舌を動かすと、根元が痛む」
仕方なく箸でささみを細かく裂き、舌に乗せて飲み込んだ。傷をこする痛みはあるが、
耐えられる範囲だ。

でも、肉を箸で裂いている自分が女々しく思えて、恥ずかしかった。

「こんな姿、誰にも見られたくない」
同室の人と目を合わせないように、下を向いたまま食べ進めた。
お粥も飲めた。タマネギとグリンピースはするりと入った。

卵とじの甘い汁は恐ろしくて捨てた。残りは水で流し込んだ。

「ふー」 どれだけの時間が経っただろう。下げ膳のワゴンはまだ廊下にいるのだろうか。

残るは、人参とジャガイモの油炒め。「これだけは絶対無理だ」と思って残していた。

「どうする？諦めてもいいんだぞ」

そんな内なる声を聞きながらも、物は試しと飲み込んでみた。

「あれ？痛くない。あ、飲める」—— とうとう夕飯を完食した。

この「完食」という結果が、にわかに身体に自信をみなぎらせた。

ようやく顔を上げて周囲を見渡す。何事もなかったかのような空気がそこにはあった。

今さっきまで自分を飲み込んでいた地獄から、僕は生還したのだ。

3. 痛みは、見栄がつくる幻影だった

「俺は何に怯え、何を恥じ、何に絶望していたのだろうか？」

痛みを細かく分けて向き合えば、耐えられる痛みを選別できる。

それを除けば、痛みの塊はずいぶん小さくなる。

あとは、耐えられる痛みのルートを通して食べ物を胃袋まで届けばいい。

それを邪魔していたのは、僕のくだらない見栄だった。

誰もこっちを見てなんかいない。誰も僕の食べ方が女々しいなんて思っていない。

みんな自分のことで手一杯だ。なのに僕は、「若いからガツガツ食べないと恥ずかしい」と勝手にハードルを上げて、地獄に堕ちてもがいていた。

先生が言っていた。「これから襲ってくる痛みは、全部君が作る痛みだからね」

—— あれは、こういうことだったのか。

4. イメージが痛みを溶かす夜

12 時過ぎ、焼けるような喉の痛みで目が覚めた。

「これも自分で作っている痛みなのだろうか？寝ていたのだから意識は関係ないはずだ」
と思いながらも、イメージで痛みが消えるか試してみた。

「肝心なのは安心感だ」

いざという時のために座薬をもらい、目の前にお守りのように置いておいた。

そして痛みと向き合った。

「俺はこの痛みを抱えながら、何をどこまでできるのだろうか…」と考え始めたら、

子どもの頃に見た東京オリンピックの開会式が頭に浮かんだ。

自分は選手団の一員。隊列の中で歩調を合わせて行進している。ザッザッザッ。
観客席からはものすごい歓声が沸き起こる。

「俺は、この痛みで隊列を離れ、うずくまるのだろうか？」

—— いや、エエカッコシイの僕だから、きっとにこやかに手を振る。

そして「痛みに耐えている俺って凄いな」と思うんだろう。

赤いブレザーに白いズボンの日本選手団がメインスタンド前に差しかかる。

帽子を胸に当て、一斉に斜め 45 度にかざす。ファンファーレがひととき大きく鳴り響く
—— と想像していたら、痛みが消えていた。

「あれ？本当に痛みが消えた。不思議だ。ま、いいや。痛みが戻る前に寝てしまえ」

そう思って座薬を使わずに眠りについた。

また同じような痛みで目が覚めたのは 3 時頃だった。

さっきと同じ手は利かないだろうと思い、別の妄想を膨らませてみた。

やはり痛みはおさまってきた。

かなりの痛みでも、イメージ次第でコントロールできることが分かったので、
実験はこのぐらいにして座薬を使った。程なく痛みは消え、眠りに落ちた。

5. 早すぎた退院

術後十日目、「退院したい」と申し出た。先生はまだ早いと目で止めたが、

「身体は着実に回復しているので、辛いのが治まるのも時間の問題だと思っています」

と答えると、諦めて退院の許可を出してくれた。

これが、後にもう一つ大事なことを学ぶ引き金になるとは、この時は思っていなかった。

入院中に学んだことは

- 見栄が自分を苦しめる
- 大きな塊に思える痛みも、細かく分けると耐えやすくなる
- 強い痛みは迷いを誘発し、苦痛が膨らむ
- あえて楽しい妄想をすると、痛みが減る

つまり、苦痛とは「痛みの感覚」と「苦しみの認識」でできている。認識を変えれば、
苦痛ではなくなる。

喉の痛みを「悪化」と認識すれば、苦痛は何倍にも膨らむが、

「回復の兆候」と捉えれば苦痛は減る。苦痛のコントロールは、認識次第なのだ。

6. 出血と不安の連鎖

退院から一週間後、風呂上がりに口の中の血なまぐさに気づいた。鏡を見ると、電気メスで焼いた部分の白いかさぶたが一部剥がれている。そこからの出血らしい。

「え？これどうやって止血するの？」とパニックに陥る。
にじみ出る血が止まらない→出血多量→再入院→治療院の危機
——妄想の連鎖が止まらない。

夜だから病院にも行けず、喉を冷やしながら、洗面器を手に持って一晩寝ずに過ごした。
翌朝、耳鼻科を受診。先生は点滴をしながら優しくカウンセリングしてくれた。

7. 「もう戻ってくるな」と言われて

一週間後、また血の匂い。絶望的な気分が病院へ。点滴中、先生の説教が始まった。
「忠告を聞かずに早く退院したつもりでしょうが、こんなにすったもんだしてるのは、あなただけですよ。自分の都合を優先して、体の回復速度を無視したツケです。
人の体は、治るべき時間をかけてちゃんと治るんです。それをあなたは、自分の都合に合わないで大騒ぎしている。血なんてイメージだけで止められます」

「本当にイメージだけで止まるんですか？」
「イメージは細胞レベルで変化させる力を持っています。私は医者だから、傷口を縫うイメージをするだけで止められます。もう戻ってくるな」

その晩も出血した。「もう来るなと言われたしな…どうしよう？」と、ようやく我に返った。

8. 自然治癒と、心の回復

よく考えてみれば、一晩中血を吐いていたわけではない。朝には止まっていた。
病院に駆け込んだのは、止まらないかもしれないという不安のせいだった。

「糸切り歯で唇を噛んでも、5分で血は止まる。
傷口がしぼんで血が止まるイメージでもしてみるか…」と考えていたら、
血の匂いが消えた。
先生の言った通りだった。「自然に止まるんだ」と思った瞬間、
身体に力がみなぎるのを感じた。
その日を境に、体は見違えるように回復した。

9. 信じて待つのが一番の近道

「人の体は自然の法則に従って変化する。だから回復速度や程度に勝手な注文をつけても、その通りにはいかない。それが**要らぬ苦しみに化けてしまう**。

だから、回復途中は体の声に従い、無理をせず、回復を信じて素直に待つのが一番苦しまずに早く治るコツだ」と、もう一つ大事なことを、私は学んだ。

「扁桃腺炎を取った後は、見違えるほど丈夫な体になるよ」と先生は言った。
なるほど、蓄膿症と花粉症が治り、風邪もひかなくなった。些細なことを気にせず、
困り事が起きても、自分で自分を追い込まなくなった。
いわゆるポジティブシンキングが身に付いた。

一本のメスでここまで人を変えられるなんて凄いなー。
自分是一本の鉈でどこまで出来るのだろう・・・。