

腸相（ちようそう）大腸の姿は健康のバロメーター

） 潰瘍性大腸炎闘病の記録（下） （

【大腸全摘出から快気までの記録】

平成19年7月19日、潰瘍性大腸炎での185日にわたる入院生活を終えました。食べ物が荒れた大腸を通過しなくても食事ができるよう大腸ストマをつくりました。

ストマの生活は不便ですが、6ヶ月も食べ物が口から入らない生活でしたので食べられる事がほんとうに嬉しかったです。

そして、9月に予定されている大腸全摘手術に向けて日々、体力の回復に努めました。

手術まで2ヶ月。許された時間はわずかです。

藁にもすがる思いで、身体に良いと思われることは何でもやってみました。(足つぼマッサージ、リンパマッサージ、温泉、岩盤浴、樹液シート、ストレッチ、水、乳酸菌、栄養補助食品、加圧トレーニングなど)

何かしらアクションを起こすことで自分のテンションも上がってきました。

『自分は身体に良いことをしているんだ!!!』と強く思い込むことで元気が出てきます。

友人から「早く元気になってゴルフをやるうや」と誘われ、ますます力が湧いてきました。

自分は『健康な身体に戻りつつある!!!』と実感すると同時に、『必ず元気になって翌秋にはゴルフがしたい!』と目標を設定している自分がいました。

『自分は毎日、毎日こんなに身体に良いことをしているんだ!!!』と思い込む事でますます力が湧いてきました。

徐々に徐々に身体の調子が良くなっていくのがわかりました。

☆大腸ストマ・・・

9月12日の手術までに体力を回復させるため、荒れてしまった大腸を使わないようにストマ（大腸の始まり部分に人工肛門をつくった）をつくりました。

これで、何とか食事ができるようになりました。

腸をお腹から直接出しているの、ストマの管理は大変で荒れるとかなり痛みを伴います。

それに付ける薬はなく、荒れたその上にストマの面版（強力なシールになっています）を貼らなくてはなりません。

皮膚を保護するシートや粉はあるものの、荒れを治す働きをするものではなく、便汁を防ぎ染み込ませないためのものです。

荒れによる痛みをなくす方法をいろいろ工夫してみました。

一つは“アロエ”の汁を絞り塗ることでした。

アロエを面版が当たる全体、ストマ周りの荒れた部分に幾度も幾度も塗り重ねます。（薄く膜が貼り乾いたらまた塗る。を繰り返す）

乾かないと面版が貼れないため、装着までに時間がかかります。

平成19年7月20日（木曜日）

退院の翌日、妻の運転で湯河原に湯治に行く。

退院が決まり、妻が予約した所だ。

体力回復のため、まずはデトックスが目的だ。

仕事するには体力が持たない。自信がない……………。

気力、体力共に自信のない姿を社員には見られたくはないし、1週間程度はここで静養しよう。

ここは健康道場のような所だ。

到着後、ここに来た理由や健康状態を話し、簡単な小型の器具で健康チェックを受ける。

私が鉄製の棒を片手に持ち、先生が細い棒を足のあちこちに接触させる。

ビー、ビーと時折音がする。

波形により頭部、胸部、腹部、下肢のそれぞれがどの程度ストレスを受けているかが解るらしい。

私は病後ということもあり、かなりのストレスを受けているかが解るようだ。

帰り際にもチェックし、この滞在でどの程度解消できたか計測する。

次は、潰瘍性大腸炎についてビデオを見ながら改めて勉強した。

大腸は、人間の食べた物が最後に通る所で、身体の調子そのものが現われる所である。

従って大腸の様子（腸相）を見れば、その人の健康度も解るものだと教わった。

ビデオの中の医師が腸をきれいにするという生の乳酸菌??? かな?

液体だが、腸にはそれが良いと言っていた。

早速、その液体を購入し飲んでみる。

ここに滞在している間だけでも飲んでみよう。効果があれば続ければいい。

とにかく・・・今は藁にもすがりたい、良いと言われる事は何でもやってみよう。

ストレス解消にはマイナスイオンが良いと言いつ、シベリアモミのアロマオイルを部屋に置いた。森林の香り、なんだかとてもすがすがしいに臭いだ。

ここにはいろいろな病気の人が訪れるらしい。

潰瘍、ガン、脳梗塞・・・・・・・・

治療として、温泉、デトックス、マッサージ、ヨガ、ストレッチ、森林浴・・・・・・・・

夜は、玄米ごはん野菜中心のおかず、その後は食事（食材）の勉強をした。

アロマオイルのおかけか？ とてもよく寝られそうだ。香りもいいし、気分がいい。

朝食は、玄米ごはん、野菜中心のおかず、昼はにんじんジュースをコップ1杯、無農薬の米、野菜それだけで健康に良い気がする。

まだ旨みは感じないが身体にはきつと良いだろう。と思いつ、よく噛んでゆっくりいただく。

にんじんジュースは、鼻を近づけると青臭いにんじん本来の臭いがする。

臭いが気になるが身体のためと思いつ、鼻をつまんで飲む。

湯に浸かったり、マッサージしてもらったり、疲れたら横になりのんびり過ごす。

玉川温泉の石を敷き詰めたカプセルにも入りデトックスをする。

20分程度入ると汗がタラタラとこぼれる。

先生から「私の入った後のカプセルはとも薬の臭いがする。」と言われた。
デトックスできている証拠だ。 毎日入るよう予約する。

3日目には砂浜を歩いたり、4日目は山を歩いたりした。

いずれも1時間程度ではあるが・・・・・・森林浴、自然と触れ合う。
大いなる自然から力をいただく。

毎日、何度も温泉に浸かりカプセルにも入る。 デトックスできただろうか？

自然の中でゆっくり過ごすおかげで気分はとても良好だ。

5日滞在中、大腸ストマは2回交換した。

今はストマの痛みはない。 ストマ周りのタダレが綺麗になってきた。

交換の都度、塗っているアロエの汁が効いているようだ。

健康道場の先生の言うことには、・・・・・・・・・・・・・・・・

無農薬の玄米・野菜中心の食事をする事、肉や魚は食事全体の15%程度とする事、身体を暖める根菜を食べる事、特に、季節の野菜を摂る事、肉や魚は必要以上に摂らない事等、指導を受ける。

無農薬のものが良いというのは知ってはいたが、30年ほど前の野菜と比べると現在の野菜には栄養価が極端に少ないということ始めて知った。

やはり環境や農薬が影響するのか？ 見てくれの良い野菜を好んで購入するからか？ 土の付いた、虫が食ったような野菜は家庭菜園でもしなければいけないのか？

今までは農薬たっぷりの虫も寄りつかない野菜を食べていたことに何ら疑問もなかった。

それに、私は肉より魚の方を食べていけば健康には良いと思っていた。特に、日本人は、昔から主として穀物や野菜を食べてきた。

先人達は野菜が身体に良い事をすでに知っていたのか？

人間の歯（臼歯）は穀物や野菜を食べるようにできているらしい。

32本ある歯の犬歯と呼ばれる歯の割合だけ（12〜13%）肉や魚を食べれば良いという。

食事にはほんとうに気を付けなければ……

今まで自分では良いと思っていたことが違っていた。考えさせられる。

すべて無農薬の野菜を手に入れるのは容易ではないだろうが、家に帰ってから玄米を取り入れ、なるべく野菜中心の食事としよう。

とにかく、大腸全摘出手術（9月12日）までに体力を回復させないと……

まだまだダルさはとれない。味覚は戻らない。体重も増えないし、力がついてこない。こんなことで手術に耐えられるだろうか？大丈夫だろうか？……不安だ。

帰りの際、健康チェックを受ける。

波形が少しだけ緩やかになっていた。少しはデトックスができたようだ。

くれぐれも食べ物には注意をするよう指導を受け、家路についた。

体力には自信がないが、とりあえず明日は出社してみよう。

一時であれ退院したのだから、社員には顔を見せなければ……

【妻】退院した翌日ですが、とにかくデトックスを考えました。

身体から今までに入った薬の副作用だけを排出させないと次には進めない気がしました。主人の『だるさ』の程度は私にはわかりませんが、表情、状態がそれを現していました。ダルさからか、ため息と共に顔が歪みます。

皮膚は魚（サバ）の皮のように妙に青く黒々と……

そして、テカテカで薄く、イヤな光り方をしています。

特に手足の甲は、見えるところなだけに気になるようです。

体力をつけて、元に戻さなくては……

結果は後からついてくる。

良いと思われることは何でもしようと思いました。

湯河原で久しぶりに海辺を歩いたり、川辺を歩いたりしました。

自然の中に身をおき、自然の息吹を感じました。

青葉が伸びているその様子を見ながら……この中にいるだけで……主人に力が付いていくように感じました。

(自分でできる化学物質の解毒) から

☆デトックスとは、・・・

最近では体内に蓄積された毒素を排出するという意味で使われる。

解毒(分解) と排泄を合わせて解毒と表現している。

●温熱療法を中心に化学物質を移動させる。

身体を暖めて代謝をあげ、化学物質を分解、排泄する。お風呂に入るなど・・・

●6つの療法の同時進行

1. 化学物質を徹底的に排除した生活、特に「空気」「水」「食物」が重要です。

2. 温熱療法・・・低温サウナによる化学物質の分解と排泄を促進します。

3. マッサージ・・・温熱療法の合間に行い、化学物質の分離を促進します。

4. 運動療法・・・温熱療法の効果が出てくると、軽い運動ができるようになり、化学物質の排泄を

さらに促進します。

5. 栄養療法・・・ビタミンA、C、E、ミネラル、アミノ酸が大量に消費されるので補充する。

薬物療法として、解毒作用・代謝回復作用・抗酸化作用のある薬物を投与する場

合もあります。

6. 断食療法・・・患者によっては断食療法を行うこともあります。

すべての患者に適用するわけではありません。

断食は厳重な医師の監督とアドバイスが必要です。

●毒を剥がすには体温を上げる。

1. 入浴（サウナでもよい）

ぬるめの湯（39度〜40度程度）の湯に20〜30分浸かる・・・半身浴、足湯でもよい。
温まる、冷ますを繰り返すことで交感神経と副交感神経が切り替わり弱った自律神経を正常化します。

入浴前、入浴中、入浴後と水分補給する。

発汗が盛んになったら塩分の補給も必要です。

2. 食べ物で体温を上げる。

体を冷やす食べ物 avoidance、体温を上げる食べ物を積極的に摂取する。

ショウガ、ニンニク、ニラ、ネギ、ラッキョウ、エシヤレット等々・・・

末端の血管をひろげて血流を促進させるので身体が温まります。

3. 運動とマッサージで体温を上げる。

ウォーキングなどの持久的な運動で体脂肪を燃やす有酸素運動が最も効果的です。

また、ストレッチや軽い筋力トレーニングなども筋肉に刺激を与えて代謝を高めますので効果的です。

入浴や食べ物で身体を温めると徐々に運動ができるようになってきます。

入浴後、または入浴しながらマッサージすることで、脂肪組織から化学物質を遊離しやすくします。

また、末梢の血液の流れも良くなります。
軽いマッサージとしてリンパマッサージがあります。
リンパ液の流れを良くし、老廃物を運び出す効果を高めます。

.....等々.....

7月26日（木曜日）

出社、皆の元気な顔で迎えられる。

“浦島太郎”の気分だ。

仕事をしようと.....座っているだけで疲れる。

体力は戻ってこない。

以前の半分以下か？ すぐに疲れる。

皆には悪いが家で横になる。

【妻】まだ無理なのに.....会社の事が心配で仕方ないようです。

社員の皆さんには顔のみせただけで安心してもらえました。

手術までは無理しないで.....今は自分の身体のことだけ考えて.....

7月29日（日曜日）

ロータリークラブがあり、キャンプ場へ行く。

皆に会えると思うと気持ちが高揚する。

皆、どんな顔をするだろうか？

朝早くから皆はボランテニアに精を出している。

私の一時退院を喜ぶ仲間がいた。

多くの人に支えられていた実感が込み上げる。

“ありがたい”心からそう思った。

早く元気にならなくては……………

【妻】そこにいた多くの方から主人の退院を歓迎されました。

中には主人の無事を喜び、泣き顔で迎えてくださる方もいました。

日々介護の私の身体をも心配してくださる方もいました。

久しぶりに会う仲間と握手を交わし、主人も満面の笑みで応えています。

心を許せる仲間の存在は、本当に有り難い事だと感じました。

多くの友人に支えられていた実感、多くの方の思いが伝わりました。

主人は、こんなに慕われてほんとうに幸せな人だと思いました。

何が何でも元気にしなくては!!.....
皆さんに激励を受け、「9月の手術に向け、もう少しの養生が必要ですが、必ず快気になりますから……」
と宣言し、キャンプ場をあとにしました。

7月30日（月曜日）

妻から『加圧トレーニング』に通うよう勧められる。

どんなものだ？ トレーニングだなんて…… 無理だぞ。

「5回目くらいから効果が現われるから行って欲しい」と言われシブシブ行く。

加圧ベルトなる物を両手足の付け根にまいて15分程度、ろくに力も入れず手足を動かす。

こんな事で運動になるのか??? 大丈夫か???

病院にいた時は、朝、晩40分もストレッチをしたんだぞ!

加圧トレーニングは、「なーんだ、こんなものか!」と思いつつながら終わった。

これくらいならば、どうということもない。

たいして疲れも感じない。

本当にこんなもので効果はあるのか??? 半信半疑だが……

仕方ないなあ…… 身体に良いと言うならば5回や6回は続けてやってもいいぞ。

【妻】私は、主人が入院した日の4ヶ月前（平成18年8月16日）に膝の左前十字靭帯を断裂しました。

毎日、リハビリに通ってもなかなか痛みがなかなかとれず、翌年（平成19年）の3月に手術の予定でした。

その際、医師より手術後のリハビリがかなりキツイので、今から筋肉を鍛えておくようリハビリメニューが渡されました。

足を引きずりながら歩く、私の左足はかなり筋力が落ちてしまっていたのです。

そのメニュー（筋力トレーニング）はかなり厳しいものでした。

たとえば、スクワットは日に50〜60回くらい、その他膝の曲げのばしを50回など……

歩くだけでも痛みのある私には、それを毎日一人で行う事はとても困難でした。

そこで、以前聞いた事のある『加圧トレーニング』を始めました。

それまでは段差（階段）は痛みが強くて、手すりにつかまりながら右足で一段一段昇ることしかできませんでした。加圧を始めて5〜6回目くらいから、ゆっくりではありますが、手すりを頼ることなく昇ることができるようになりました。

私のような筋力の弱った者には加圧トレーニングは良いと実感しました。

また、大腿骨骨折により筋力が弱ってしまった80歳の女性が自力歩行し、昔から行きたかったお遍路さんに出かけたと聞き、たいへん驚きました。

80歳といった年齢からいっても、そのような事ができるようになるなど不可能に近い事だと思って

いましたから……

これならば病後の主人でも絶対大丈夫だと思ったのです。

とにかく、5回は続けて欲しいと頼みました。

私の場合はいたい5回目ぐらいで筋力がついてきたと実感しましたから……

9月の手術までに体力を回復させなくては……ただそれだけでした。

主人の入院で私の手術も延期となりました。

その間も週1回15分程度の加圧トレーニングを続けました。

私は、加圧トレーニングを始めて5ヶ月を経過した時には、膝まわりにかなりの筋肉が付き痛みを伴うことなく、正座や小走りができるようになっていました。

そのおかげで日々病院に通い、主人の看病をすることができました。

8月1日（水曜日）

味覚はまだ完全には戻らない。

味気ない。

何を食べても粉っぽい。

舌がおかしい。

体力を付けるためには食べなくては……と思うが……何を食べても旨みを感じない。

今まで仕事を休んでいた分を取り戻さなくては・・・と思うが・・・思うようには身体が言うことをきかない。

こんなことではいけない!!! と焦るが、だめだ!!

特に足のダルさがとれない。取ってしまいたいほどダルい。

ダルくて眠れない。ダルさで目が覚め熟睡できない。

ステロイド（副腎皮質ホルモン）の投与量が少なくなるにしたいが、ダルさが増してきた。

強制的にステロイドが入っていたから私の腎臓はその役目が終わりだと勘違いし忘れていた。

腎臓よ！怠けるな！！がんばってくれー!!!

ダルさ解消のために毎晩、樹液シートを貼りデトックスを続ける。

翌朝、シートは真っ黒になっている。これが毒素か？

見える分だけ毒が身体から出たように思える。

このダルさはいつまで続くのか？不安だ・・・

【妻】樹液シートは、天然木から抽出した樹液の粉末シートです。

デトックスに良いと聞きました。

医薬品ではありませんが、夜寝る前に足の裏のつぼ（土踏まず）に貼ります。

翌朝、シートを剥がすとシートが真っ黒になっています。

個人差はあると思いますが、主人の場合は、シートが墨のように真っ黒になりました。ちなみに私の場合は、シートの中央部分だけが茶色になりました。

「貼って寝るだけで足のシビレが消え、身体がスツキリする。」と言っています。真っ黒く、目に見える分だけ、良くなったような気がするのかもしれませんが。

“病は気から”……………ダルさが取れさえすればいい。
良いと思われることは何でもやってみよう。

8月8日（水曜日）

加圧トレーニングも週に2回、今日で4回目が終わった。

ウソのようだが……………少し筋肉が付いたような気がするぞ。

錯覚か？ そうじゃない！

ふくらはぎが固くなっている。

ふくらはぎに筋肉がよみがえったのか？

これは！！！！！！ 体重を増やすためにもいいかもしれないな。

とりあえず、今は素直に良いと言われる事は何でもやってみよう。

やはり、“病は気から”だな。

体力が付けば行動も前向きになる。

盆休みにもなるし、身体も心もゆっくりさせて孫と過ごそう。
孫は心の癒しだな。 見ていだけで笑顔になれる。
元気になれる。

8月16日（木曜日）

盆休みがあげ、今日は朝から会議、仕事も薄く頭が痛いことが多い・・・
ダルさはなかなか取れず、憂鬱な気分だ。

午前10時、保険会社のSさん来社。

私の身体を気遣い、お見舞いにと・・・

体力の回復に良いとNS社のジー〇〇〇なる栄養補助食品を持ってきてくれた。
朝、夕ご飯後、おちよこ1杯程度飲むと元気になると・・・

今は、その心配がありがたい。

酒の方がいいが、そんなもので元気になれるものなら、何でも試してみよう。
早速、飲んでみる・・・

えっ！！！！ ウマイ؟؟?? 変だな??? 美味いと感^じるぞ！！！！

そんな！！！！ これは錯覚か??? 何だこれは・・・

味覚が戻ったのか！・・・???

8月22日（水曜日）

保険会社のSさんの紹介でTさん来社。

バイオニックスキャナーという機械で私の栄養状態をみてくれるという。

青白い光の出る機械に手をかざし、2分程度で測定が完了する。

赤色、橙色、黄色、緑色、青色それぞれ3段階（全部で15段階）に分かれ、青色が良い状態とされる。

私の結果は・・・赤色の2番目。

Tさん曰く、あまり良い結果ではないようだ。

赤色では体内の活性酸素を消す力がかなり少ない、自然治癒力が少ないようだ。

これも、麻酔や大量のステロイド、睡眠薬・・・等々の副作用か？

いろいろ身体に入ったからな。

手の甲を見る。自分で見ても気持ちが悪い。皮膚を見ても、私はまだまだ病人だな。

早くデトックスし、元気になるなくては・・・手術が待っている。

1週間飲んだあのジー〇〇〇の影響なのか？？ やつと味覚も戻りつつある。

やつと飯が飯の味と感じるようになった。

加圧トレーニングのおかげで、あれほど痩せていた足にも身体にも少しだけ筋肉が戻ったようだ。この調子で体力回復できたら嬉しい。

手術まで残り20日、今は良いと言われることは何でも試してみても体力回復に努力しよう。

【妻】食べ物美味しくなった、と言う。嬉しい。

順調な兆し、回復していると実感する。

手術まであと少し、栄養のあるものをたくさん食べて、できる限り体重を元に戻して・・・残り20日。

あと少し、いや、まだ20日もある。今は手術のことだけ考えて・・・

8月27日（月曜日）

やけに調子いいぞ。怖いくらいだ。

どうしたんだろう？ 身体が変化している。

つい2週間前までは飯は味気なく、何を食べても粉っぽい。

ダルくて運動どころではなかった。足のダルさで目が覚め、熟睡できなかつたのに・・・

どうしてだろう？

今は・・・飯は美味しいし、運動してもさほど疲れない。

仕事もなんとかこなせるし、それに寝られる。

ストマ（人工肛門）生活の不便はあるが、それを除けば7割程度体力が戻ったようだ。

2週間でこんなに変わるのか？

こんなに調子よくなったのは、きつと大腸が良くなったからか？
.....
治ったのか???

そうだ!!! 治ったのかもしれない………

こんなに調子いいのに…… 大腸を全て取らなければならないのか???

ほんとうに俺は、手術をしなきゃいけないのか???

退院が決まる頃、妻からセカンドオピニオンサービスで他の医者に診てもらおう事を勧められたが、手術に迷いを生じるから絶対に行かないと突っぱねてきた。

こんなに調子がいいと、逆に大腸が惜しい。

ほんとうに取らなければならないのか???

明日は受診日だ、セカンドオピニオンを主治医に話してみよう。

主治医は何と言うだろう?

8月28日(火曜日)

直腸の検査をする。

ストマになり、大腸を使っていない分だけ状態は良好のようだ。

主治医が、顔色もいいし、具合が良さそうだと行ってくれる。 安心だ。

検査終了後にセカンドオピニオンの話しをする。

退院の際に、主治医からもセカンドオピニオンの話しが出たが迷いを生じないために断ったが……
でも、今は本当に調子いい。 …… 調子がいいから迷う。

手術も予約し、準備までしているというのに本当に勝手な話だという事は分かっている。しかし、俺にとつては重大なことだ。

こんなに調子いいし、他の医師の意見も聞きたい。とにかく納得したい。

取らなくてもよいのなら、そのままにしたい。

だめならば、納得したうえで手術に臨みたい。

主治医は、突然の事に少し戸惑ったが、私の気持ちを察してくれた。

他の病院に持っていく資料（レントゲン、CT等）は膨大になり、それらのコピーにかなり時間がかかるからと、その場でパソコンのデータを印刷し、紹介状と共に渡してくれた。

主治医は、私の決心のためにも他の医師の意見を聞いた方が良くとまで言ってくれる。

そんなふうに主治医に言われると恐縮する。

おかしなものだ。

具合が悪いと「なんとでもしてくれ……」と思い、手術を望んだ。

今は、意外なほど調子が良くなり手術をためらう。

ほんとうに勝手なものだ。

【妻】主治医が言った。「2月の時点で何をやっても病状が回復せず、あのような状態では一瞬ダメかもしれないと思いました。でも、鈴木さんは、本当に頑張ってくれました。私もいい勉強になりました。退院させて良かった。こんなに元気になって……」
と、嬉しそうに言っていました。

先生がそのような事を言われるのは驚きではありませんでしたが、正直に話して下さった先生の病氣に対する謙虚さと主人の回復を心から喜んで下さっている様子が伝わりました。

あんなにベテランの先生でも一瞬でも諦めかけた時があったんだ、と今更ながら主人の生命力の強さと回復への頑張りに改めて感心しました。

本人の『治る……』という思い、家族の『治したい……』という強い思いが医師に伝わっていくんだ、と思いました。

何がなんでも元気にしなくては……

8月29日（水曜日）

手術担当の外科医師にもセカンドオピニオンの話しをした。

イヤな顔ひとつしないで、他の医師の意見も聞いてみなさい。という。

最近では当たり前前の事だという。

医療も変わってきている。

8月30日（木曜日）

セカンドオピニオンのため、大阪の〇〇病院へ行く。

新幹線で大阪に向う。

京都駅を出発した頃、ストマが外れかけ焦った。

ストマの替えは持ってきてはいるが………もうすぐ大阪だ。

なんとかしなければ………焦るが漏れは防げない。

大阪駅に到着し、それ以上の漏れが生じないよう袋を押さえ、ゆっくり歩く。

妻が駅員に事情を説明し、ストマを交換する部屋を貸して欲しいと頼んだ。

駅長室のとなりの応接室で横になりストマの交換をする。

あまりの剣幕に駅員も慌てたようだった。

女は強いものだな。感心する。

約束の時間に少し遅れ、〇〇病院に到着、医師を待つ。

50才を少し過ぎたであろう医師は、主治医の渡してくれた書類を見るなり「私も全摘出を勧めますよ。

この大腸では治癒は難しいでしょう」と、………

それから、大腸の全摘出手術の様子を図により丁寧に示してくれた。

それらは、主治医、外科医の説明となら変わることもなく、安心した。

術後の様子、特にトイレの回数（1日20回位）、仕事復帰のタイミング等々、………

その話は私を勇気付けた。

大腸を全摘出した、あるタクシーの運転手はトイレをなるべく我慢し、昼間の排便回数を減らした。また、肛門（括約筋）を緩めたり締めたりを繰り返して鍛えようと良い。と、・・・

接客業なので我慢するしかないと思うが・・・仕事を続けていられる。すごいと思った。きつと俺にもできるはずだ!!! 俺も完全復帰できるぞ!!!
もう、迷いはない。

大腸の全摘出手術は9月12日だ。

残り10日、

私の身体に良い事・・・加圧トレーニング、栄養補助食品、そして安眠、身体も心も手術に向け頑張るぞ!!!!

そして・・・この病気と決着をつけよう!!!!

もう迷いはない!!!!

【妻】行きがけの新幹線の中、本当に焦りました。

その場でストマ交換が良いか、大阪までもたせるか、シャツが汚れ、ワイシャツにまで染みてきていました。

車輛から急いで降り、駅員のところへ行って事情を話し、部屋を借りることができホッとしました。

医師の説明だと・・・

大腸の摘出手術後は、一時的に小腸のストマ（人工肛門）になるようです。今は大腸ストマだから比較的
管理がしやすいようですが、小腸ストマはなかなか大変なようです。

大阪から戻ったら、インターネットでオストメイト（人工肛門の人）についていろいろ調べてみよう。
小腸ストマについても調べなくては・・・・・・・・

9月1日（土曜日）

次男に次男が産まれる。誕生を祝う。

手術の前にこの孫を抱くことができる。明るい兆しだ。

体調もすこぶる良い。

仕事も普通にこなせる。

『無理はいけない！！』と妻から釘をさされるほどだ。

足のダルさも軽減しつつある。

9月6日（木曜日）

手術前、最後の受診。

大阪での様子を話し、手術の決心を伝える。

「最善を尽くします」と外科医師が言った。
凶により手術の説明を再度受ける。
私の手術は2期(2回)にわたる。
手術の日まで事故のないよう、くれぐれも風邪などひかぬよう注意を受けた。

9月8日(土曜日)

手術までと思つて始めた加圧トレーニングも今日が最終日。
食事が美味しく食べられ、加圧トレーニングをするようになり、体重も増えた(172cm、57kg)。
加圧の担当から「鈴木さん、今後は上半身も加圧でマツチョにしてみます」と言われた。
えっ! マツチョだなんて・・・思つてもいなかった。
俺はそんなに良くなつていいのか!
そんな・・・普通じゃないか!
そんなに回復できたのか!!!
手術前に力付けられた。
ありがたい。
ほんとうにありがたい。

【妻】「マッチョにしてみます？　と言われたんだ……。」と嬉しそうに話してくれました。
手術前にこのような言葉を言っていたくのは自信になります。
余裕すら感じました。

「ありがたい！！」と心から思いました。

大腸全摘出手術に備えて体力を回復させるために、この2ヶ月間、できる限りの事はしてきました。
あとは外科医におかませするだけです……………

9月10日（月曜日）

午後、大腸全摘出手術のため、再入院

早速、検査が行われる。

熱 37.0℃、身長 172 cm、体重 57.0 kg

へそのごま取り、入浴後ストマ交換。

9月11日（火曜日）

手術は明日の9時からと決まった。

熱 36.6℃、血圧 122/80、

8…20 点滴開始（維持液ソルデム3A）

12…30 呼吸器科医師 診察

13…30 ニフレックを飲み、腸内を空にする（絶食）

麻酔科医師の説明を受ける（手術室で出迎え、説明通りに麻酔を行う）
リハビリ科の説明を受ける（術後の起き上がりや歩行の練習をする）

※ニフレック・・・

検査や手術の前に腸の内容物を除去する薬です。腸からの水分吸収を抑えて腸の内容物を軟らかく大きくし、その刺激により腸の運動を活発にして排便を促します。

17…20 熱 36.8℃、剃毛、入浴、洗髪、ストマ交換。

夕をもつて薬（ペントサ、ビオフェルミン、ブイフェンド）が終わる。

※ペンタサ、ブイフェンド・・・

上巻にて説明、ビオフェルミン（胃腸薬）

外科医師より、私と妻、長男で再度手術説明を受ける。

私の手術は大腸亜全摘し、小腸ろう（人工肛門）を増設する。

直腸は出来る限り切除、肛門より1〜2センチ程度とする。

小腸で便を受けるJ状のパウチをつくる。

私の手術は2期に亘る。

なかなか大変な手術だ。

手術に要する時間は3時間程度と聞く。

今夜はゆっくり休めるよう導眠剤をくれるようだ。

※潰瘍性大腸炎の手術・・・

潰瘍性大腸炎の場合は、大腸全体に病気が発生してくる可能性がある病気です。

炎症のある大腸の一部を取り除いても、残した大腸に炎症が再燃してくるがあるので、大腸全部を取り除くというのが原則となります。

大腸を全部取った後に、小腸と肛門を吻合するというのが行われます。

この場合、肛門付近に便の貯留能を保つためのJ状、W状他回腸嚢（パウチ）を造ります。

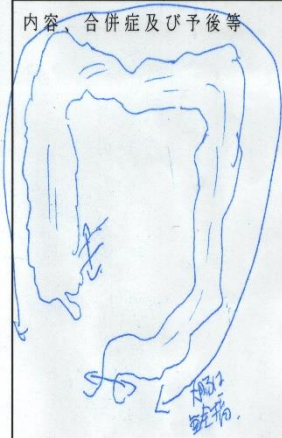
（1期の手術では人工肛門を造らないで回腸嚢を肛門へ吻合するという方法もあります）

便は一時的に小腸の人工肛門で受ける。

吻合部分がしっかり完成した時に、人工肛門を閉鎖して、最終的には小腸から肛門に便が排出される

（2期手術）ということまで自然排便が可能となります。

病名	潰瘍性大腸炎 (下行結腸腹膜穿孔、縫治性)
手術・検査等の名称	大腸全摘、小腸3/4切除術
麻酔方法	(全身・脊髄・硬膜外・静脈・伝達・局所)麻酔・その他()
内容、合併症及び予後等	<p>潰瘍性大腸炎</p> <p># 慢性の潰瘍性大腸炎 腸一時閉塞、穿孔 ステロイド性糖尿病 併発等 → 手術適応判断</p> <p>○ 大腸癌(穿孔)や除く回腸(穿孔)の合併症 炎症性、出血の合併症 → 一時的人工肛門造設</p> <p># 腸管狭窄、大腸の穿孔を再び「前回入院時と同様の手術」の可能性 → 手術が望ましい</p> <p>＜＜術後＞＞ 癒合不全、腹腔内膿瘍、腸管、出血、腸管狭窄、吻合部不全等 ・ 一段の心肺脳併発症、術後検疫 ・ 1/3干に対する、潰瘍性大腸炎に対する手術 ⇒ 手術は慎重に検討、最善の術式</p>



手術説明図及び同意書

9月12日(水曜日)

手術当日、看護師たちが朝から慌しい。

8…50 看護師に連れられ部屋を出る。

9…00 手術室入室、妻と長男に軽く手をふり中に入る。

昨日の麻酔担当者が迎える。

いよいよ手術だな……………。

手術は9時から13時までかかった。前後30分は麻酔の処置のようだ。

ほぼ、説明のとおりに終わったらしい。

多くの管につながれ……………。

・酸素マスク

・鼻から胃へのチューブ

・背中に痛み止めが2種。(モルヒネと???)

・腕への点滴

・尿管

・腸管(腹の中に溜まる血を外に出す管)

13..15

病室に戻る。

意識は戻った。 が、寒い..... 電気毛布で暖まる。

痛みは少ない。 痛み止めにはモルヒネを使用しているらしい。

熱 37.0℃

術後の説明は妻が聞いた。

摘出した私の大腸は、肉眼で見てもデコボコがあり、クレータのように鋭く抉れた部分もあり荒れ果てていたようだ。

また、穿孔した部分より下(下行結腸)に行くにしたがい大腸の荒れはひどくなり、全体が縮まり、かなり細くなっていたようだった。



術後の写真

1 3 .. 4 5

1 4 .. 2 0

熱 3 8. 3℃
熱 3 8. 5℃ 頭が痛い。

足を動かすこともままならず、身動きできないのが辛い。

1 4 .. 3 5

血圧 1 3 5 / 7 4 痛み止めと解熱剤を注射する。

しばらくすると発汗。

着替えをする。

暑い..... 電気毛布取る(放熱)。

傷はみぞおちのあたりからヘソをよけ、ヘソ下15cm かなり大きな傷だ。

それが幅広セロテープのようなテープでとめてある。

今は縫わないらしい。

こんなんで爆ぜないか？

大丈夫だろうか？

1 5 .. 3 0

点滴の中に止血剤入れる。

熱 3 8. 3℃ 血圧 1 3 1 / 7 7

袋に溜まる血液を破棄する。

(広範囲に切り取った為、お腹の中に出血があり、それを腸管にて外に出し袋に溜めて
いる)

1 6 .. 0 0

痛み止め(ペンタジン)注射。

16..45	熱	37.5℃	解熱剤が効いてきた。
17..30	熱	37.5℃	血圧 156/81
19..20	熱	36.8℃	血圧 168/98
20..25	熱	37.2℃	血圧 154/88

痛みがあるせいかな？ 血圧が高い。

1時間ごとに看護師が様子を見にくる。

あとは回復を待つだけ………
痛みはなるべく取り除いてくれるらしい。

今夜はゆっくりに眠ろう。

【妻】手術が終わり、手術説明室に入るよう放送がありました。

計画どおりうまくいったのかしら？ 心臓が……バクバクと音をたてています。説明室に入ると、外科医がシートに包んだ物を持っていました。

それが、摘出された主人の大腸だとすぐにわかりました。

手術は事前説明のとおりに終わったと説明があり、ホッとしました。

そして、外科医が摘出した大腸を見ますか？ と私に聞きました。



※大腸の構造・・・

大腸は盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸からなる、長さが約1.5mの器官です。

※大腸のはたらき・・・

大腸では主に水分とNaイオンの吸収が行われます。

この水分の吸収によって、小腸からきた時は液状だった便の原型は、大腸での水分の吸収によって固まって肛門より排泄されます。

大体、食事をして便が形成される時間は、18〜24時間くらいです。

ここでは、腸液の分泌も栄養の吸収も小腸ほど活発に行われません。

大腸で吸収される水分の量は、小腸の20〜30分の1程にすぎません。

食物が口に入って小腸を通りぬけるまでの間に、消化管から分泌される液の量は案外多いものです。

口から取りこまれる水の量は、1日あたり約1.5リットルですが、胃液が3リットル、胆汁と膵液を合わせて1.5リットル、そして、腸液が2.4リットルほど加えられます。

これらは95%が小腸で吸収されますが、その液の量は1日あたり8リットルにも及び、大部分は飲んだり食べたりする水分ではなく、消化管から分泌されたものなのです。

こうして食物が大腸にたどりつく頃には栄養分の吸収が終わって、ドロドロのお粥状の内容物から水分を吸収して、しっかりした糞便を形成するのです。

9月13日(木曜日)

モルヒネ追加(50mg) 1mg/1時間に設定される。

熱 37.7℃ 血圧 160/83

リハビリ担当が来てやさしい声で「鈴木さん、起きあがってみましょう!」と言って座らされた。
ぎゃーーーーーーーーーーーーーーーー。痛いーーーーーーーーーーーーーーーー。

手術の翌日だぞ! あんまりじゃないか!!!! 痛いーーーーーーーーーーーーーーーー。

9月14日(金曜日)

水を飲むことが許可された。

リハビリ担当が来た。ちよつとビビる。

今日は立ちあがる。病室内を歩けと言う。

傷口が爆ぜそうだーーーーーーーー。

半端でなく、痛いーーーーーーーー。

15:00 熱 37.3℃ 血圧 129/74

18:30 熱 37.4℃ 血圧 120/79

熱、血圧共たいぶ落ち着いてきた。
それにしてもリハビリはキツイ。

冷や汗が出る。

臓物が腹の中でうごめく。

なにより痛い。

モルヒネ 1 mg / 1時間 ↓ 0.5 mg / 1時間 になった。

明日は無くなるようだ。

腹を切ったのだから痛いのは覚悟していたが、痛みはなるべく取り除くと言ったじゃないか!!!

9月15日 (土曜日)

ビオフェルミン再開。

タンニン酸アルブミン (粉薬) 3袋 / 1日

病室内を歩く。 腹を押さえ、前かがみになりゆっくり歩く。

痛い~~~~~

痛みが少しでも動くほうが回復が早いらしい。

痛い、頑張るしかないか!!!

ロキソニン (痛み止め) は2回 / 1日で調整する。

15..15	熱 37.2℃	血圧 135/84
17..30	熱 38.0℃	血圧 126/75
20..00	熱 37.5℃	

おもゆが出る。とにかく.....少しだけゆっくりいたたく。

【妻】小腸ストマからの便は水溶便のためダラダラと出てきてしまい身体を汚す。拭いても拭いてもすぐに便が流れ出てきます。

これでは便汁で皮膚がただれてしまうのは時間の問題。

前（大腸ストマ）のようにストマ周りが荒れてきたらどうしよう。

また、痛み止めを飲むしかないのかしら？

もう薬は飲ませたくない!!!

ストマ保護シートもいいけれど.....ただれた皮膚を治すものではないらしい。

何か考えなくては.....

とにかく何か考えなくては.....

9月16日（日曜日）

朝食なし

今日は、熱 37.5℃ 程度でこれ以上は上がらない。
落ち着いてきたか？

経過は順調だと外科医は言う。

夕食 おもゆ、おかず共に半分だけいただく。

全部食いたいが、以前のような失敗はしないぞ！！

9月17日

14..30 熱 37.6℃ 血圧 126/75

ストマ交換、水溶便のため荒れ出した。

大腸の時と違ってかなりたいへんだぞ。

17..30 熱 37.8℃ 痛み止め注射

9月18日(火曜日)

熱 36.9℃ 採血

小水の管がはずされる。

背中痛み止めがはずされた。

栄養士の指導を受ける。

理学療法士より深呼吸が許可された。

いよいよ本格的なリハビリが始まる。

17..30 熱 37.5℃ 血圧 126/78

※退院後の食事について(栄養士指導)

基本は

消化・吸収の良い食品、調理法で、食物繊維の多い食品は避ける。

また、刺激の少ない食事とすること。

水分の過剰摂取は避け、1日5〜6回食とし、徐々に3回にする。

ポイントとして

1. たんぱく質食品は、脂肪の少ないもの、白身魚・ささみ・豆腐・鶏卵
2. 軟らかく煮る・蒸す・裏ごしする・つぶす・ペースト状にする。おろすなど
3. 油脂類は控え、多量に使うことは避ける。

人工肛門増設した人は

〈下痢対策〉

1. 冷たい飲み物・アイスクリーム・揚げ物類・アルコール飲料・ピーナッツ・枝豆・こんにやく・ごぼう・たこ・いか・刺身類・牛乳・生野菜・柑橘類・香辛料は下痢を誘発しやすい食品なので避ける。
2. 水分の過剰摂取は下痢や軟便になりやすいので注意する。
3. 食事時間は規則正しく、食事量もムラのないようにする。

〈排ガス対策〉

1. すすりこむように食べない。
2. ごぼう・イモ類・炭酸飲料・生野菜・ビールなどのガスを発生しやすい食品は避ける。

〈便臭対策〉

1. ニラ・ニンニク・玉ねぎ類・ねぎ類・豆類・繊維の多い野菜類・アスパラガス・チーズ・えび類・かに類などの便臭を強くする食品は食べる量に気を付ける。
2. 果物(りんご・みかんなど)・パセリ・オレンジジュースなど便臭を少なくする食品を取り入れる。

9月19日（水曜日）

熱 36.6℃

手術の痛みはだいぶ楽になってきた。

まだ付いている管がジャマだが、歩いても術後のような痛みはない。
病院内をゆっくりゆつくり散歩する。

日々、回復している。

午後、ストマ交換するも、深夜、外れてしまった。

9月20日（木曜日）

熱 36.7℃

昨夜替えたストマがまたもはずれた。

うまくいかないものだ。

ストマ周りが荒れて痛い。

今は術後の痛みよりストマの痛みの方が強く感じる。

辛い。。。。。

痛み止めをもらおう。

9月21日(金曜日)

熱 37.2℃

昼食より普通食となる。

腸管(腹の中の血液を溜める袋)がはずされる。
微熱があるがこの程度ならば問題ないようだ。

9月22日(土曜日)

熱 36.9℃

点滴がはずされる。

入浴許可される。

ストマ交換。

かなり荒れているぞ。 痛い……………。

9月23日(日曜日)

熱 36.9℃

体重を図る。 52.1kg。 大腸を取り5kg減った。

仕方ないな。

くしゃみなど腹圧をかけなければ術後の痛みもだいぶ楽になった。
病院内を歩き回る。 順調だな。

9月26日（水曜日）

見舞い客、「顔色が良いし、これで安心だな。」と言ってくれる。
いちばん大きな手術も乗り越えた、本当に心配かけたな。

9月29日（土曜日）

退院だ！！！！

大腸は失ったが、これで潰瘍性大腸炎と決別した。

いちばん大きな山は越えたな。

今後は、大腸を摘出した事で起こる様々なリスクを考えながら生活しなくてはならない。

小腸ストマの不安はあるが、これで退院だ。

小腸ストマは3日おきに替える。

10月1日(月曜日)

会社へ行く。

大腸を取ったからか？ 何となく力が入らない。

当たり前だと・・・いきなり仕事は無理だと皆は言うが・・・

いつまでも休んでいるわけにもいかない。

前の退院後のダルさほどではないし、何とか仕事ができる。

栄養補助食品は取り続けているし、睡眠も充分だ。

だが、運動(加圧トレーニング)はまだその気になれない。

運動はもう少し経ってからだな。

10月15日(月曜日)

何故か？ 動くたびに「ハア！ハア！」と息苦しい。

なんだろう？

特に腹が痛い訳でもないのに自然と息が荒くなる。

何故だろう？ 他は別段なんともないが・・・

10月18日（木曜日）

事務員が私の身体を心配しているという。

部屋から「ハア！ハア！」と苦しそうに聞えると……

妻から病院に行くよう言われる。

そういえば袋に溜まる便が異様に多い。

1時間に1回程度捨てるのだが、すぐに満タンになる。

30分もすると捨てなければならぬ。

身体も電池が切れの機械のように動きが鈍い。

明日、主治医に診てもらおう。

【妻】予約日ではないからと、またも、病院に行くことをためらっている。

息苦しそうな様子。

もっ……！

そんなこと言ってる場合じゃないでしょ……！！

10月19日（金曜日）

受診。

どうも脱水症状の様子だと主治医は言った。

「点滴治療をします。今日は金曜日ですし、2〜3日入院したらいかがですか？」と言う。
取り入れる水分より排出される水分（腸液が多い）のバランスが悪かったようだ。
人間の身体って繊細なんだな。

【妻】調子がいいからと、あまり無理するからよ。

盲腸の手術をした人だつて1ヶ月位はゆっくりするのだから……

週末だからゆっくり休んで……

10月21日（日曜日）

退院。

点滴治療のおかげで気分も呼吸も楽になった。

肛門と繋げた小腸が閉塞気味でそれを広げる為、治療が必要だと言われた。

その治療を予約する。

10月31日（水曜日）

腸拡張治療の為、入院。

熱 36.5℃ 体重 52.5kg

1ヶ月経過したが、体重はなかなか増えないな。

11月1日（木曜日）

昼食抜き。入院。

1回目、腸拡張治療。

腸の拡張治療は肛門から行う。

器具（風船のようなもの）を入れ空気を入れる。

風船が膨らむことにより腸が拡張される。

腹が張る。変な感じだ。

11月5日（月曜日）

2回目、腸拡張治療。

11月10日（土曜日）

退院。

2回の治療でだいぶ楽になった。

小腸ストマ閉鎖手術を来年2月1日に予約する。

それまでの間は定期的に外来にて受診。

こまめに水分の補給をするよう指導を受ける。

【妻】大腸が無くなったため、水分補給はこまめにしなければならぬ。

以後、ペットボトルにナトリウム水を入れ持たせる。

やはりいろいろ障害がでるんだ。気を付けなければ……………

11月13日（火曜日）

深夜3時頃、ストマはずれる。

妻にはずしてもらい風呂に入る。

ストマははずしてから丁寧に洗い、乾かし、装着する。

しっかりと装着できるまでに1時間程度かかるし、夜中にはずれてしまうのは厄介だ。

2月の手術まで大変だ。

あと何回の交換が必要だろう。

ストマの荒れは妻が卵の薄皮を貼って何とかしのいでくれている。

【妻】ストマの荒れた部分に卵の薄皮を貼ることを思いつきました。

ストマ替えの際に卵をわり、殻からゆっくり薄皮をはがします。

それをアロエの果肉につけた後、荒れた部分に貼っていきます。

保護シートよりも薄く、荒れた部分にペロンと貼りつきます。

便汁の漏れも防いでくれますし、何より食べ物ですので心配はありませんでした。

命を守っている薄皮が悪いはずがない!!! そう思い使ってみました。

小腸ストマは大腸ストマと違い、出てくる便は水溶性のため、ストマ交換は便の排出が少ない早朝が良いと思います。

◎準備するもの

・ストマ用品・・・・・・・・面版、袋（ツープースまたはワンピースどちらでも）

（蓄弁袋）

☆ストマの大きさがカットされ販売している面版とサイズが合えば非常に便利

☆ワンピースの面版はハサミでカットする際、袋まで切らないように注意する

☆高さのないストマは凸面版が扱いやすい

・新聞紙2枚・・・・・・・・（1枚目・・・・取り外したストマ、汚れものを置く）

（2枚目・・・・腰の下に敷き、漏れに備える）

・ガーゼ2枚・・・・・・・・（5センチ角程度）にテープを付けておく

・テープ・・・・・・・・（1枚目・・・・蓄弁袋を外し風呂に入るまでの間、漏れを防ぐ）

（2枚目・・・・風呂から出て新しいストマを装着するまでの間、漏れを防ぐ）

・化粧用コットン・・・・・・・・蓄便袋を外す時、サニーナを含ませる

・化粧用スポンジ・・・・・・・・石鹸を付けてストマを洗う

・サニーナ・・・・・・・・油分を多く含んだ液体、介護用としてお尻などを拭く

・キダチアロエ・・・・・・・・1本をよく洗いとげを切り取り、内側だけ皮を剥く

・保湿剤・・・・・・・・パウダー

・ティッシュペーパーやウエットティッシュ

・生卵の薄皮・・・これについてインターネットで調べたらヒアルロン酸という保湿成分と同じものが多く含まれているらしく、コラーゲン合成促進効果、表皮細胞の合成促進効果があつらしい。

・霧吹き・・・花用、化粧用どちらでも・・・
・ペット用おしっこシート・・・腰の下に敷く（ペット用には新聞サイズのものがあり安価で便利



蓄便袋ツーピース&面版（右から1番目）

- ・面版を貼り、その後に蓄便袋を装着するため比較的作業しやすい。
- ・面版、蓄便袋と別注文なので高価となる。
- ・慣れないうちはツーピースの方がよいと思う。

蓄便袋ワンピース（右から2番目）

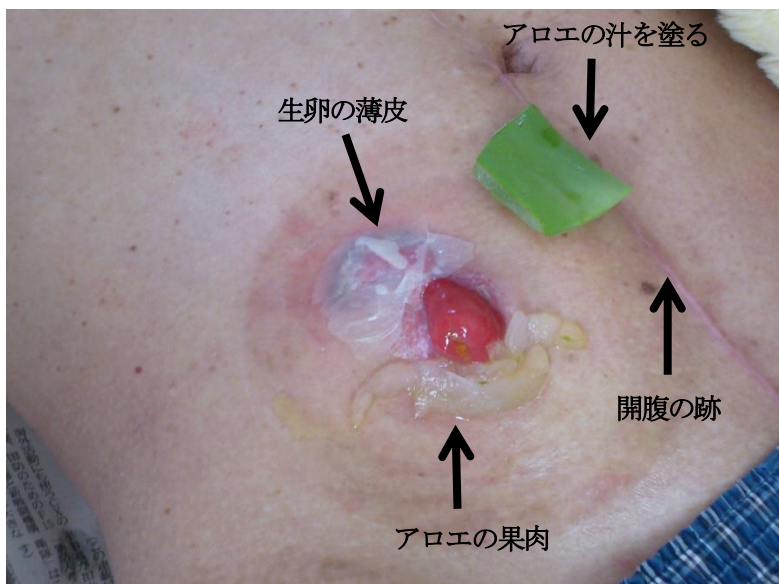
- ・面版と蓄便袋が一緒なので慣れると比較的装着しやすい。
- ・ツーピースより安価

◎手順

1. ガーゼを5センチ角に切りテープを張り付ける。
ティッシュを2枚程度2つ折りする・・・各2枚。
2. 化粧用コットンにサニーナを含ませ、面版にサニーナ液を塗りつけるようにはがす。
面版だけをこすり落とすようにし、皮膚は傷つくのでこすらない。
外した畜便袋は2つ折りにし、新聞の上に置く。
汚れたコットン、ティッシュも置き、最後にすべてを包み処理する。
3. ウエットティッシュで軽く汚れを取り、1で用意したガーゼで覆う。
漏れが生じるのでその上から2つ折りティッシュで覆う。
- 三、霧吹きを利用しストマを軽く洗う。
※このとき霧吹き内に入れるお湯の温度は高め60度位・・・ちよつと熱いかな？と思う程度。
霧状になった湯はかなり冷たく感じます。
4. 風呂に入りストマを洗う・・・刺激の少ない洗顔石鹸やベビー石鹸などで洗うと良い
- 四、化粧用スポンジを湿らせ石鹸を良く泡立てストマに付いた便の汚れ、面版の糊を落とす。
※面版の糊はしっかり落とさないと漏れたり、はがれてしまったりする
5. 介護者はアロエ、生卵の薄皮を準備、面版をストマの形に切る。
6. 風呂から出たら2枚目のガーゼで覆い、横になる。

7. ストマ周りにアロエの汁を幾度も幾度もぬり重ねる。
特に『びらん』のできてしまったところは丁寧にぬり重ねる。
べたつくことはなくうちわ等で仰ぐとすぐに乾きます。
よく見ると薄い被膜がはります。
8. 生卵の薄皮をはさみで切り『びらん』を覆うように貼る。
薄いので『びらん』にペタッと貼りつきます。
『びらん』のひどい場合は2〜3枚重ねても大丈夫です。
便汁から『びらん』を保護します。
しだいに『びらん』が治ってきます。
※この方法でロキソニン（痛み止め）を飲む回数が減りました。
薄皮が乾くのを待ちます。
9. ストマ周りをパウダー（保護剤）で保護し、5で準備した面版を貼る。
10. 15分程度面版のふちに添って指を動かし、しっかり装着する。
11. 取り外したストマ、汚れたティッシュは2で準備した新聞紙に包んで処分する。

※アロエや卵の薄皮は病院で奨励しているわけではありませんので誤解のないようにお願いします。



ストマ交換時の様子
前ページ手順説明文の7. ～8. 時の写真です。

11月20日（火曜日）

明け方、またもストマはずれる。

仕事の予定が入っているのに……動きが制限される。

11月29日（木曜日）

外来受診。

血液、肺真菌（レントゲン）検査。

よい状態が続いていると言われた。

12月1日（土曜日）

今年も今月で終わりで。

来年の2月のストマ閉鎖手術に向け、体力を付けなければいけないが、運動はなかなかその気になれない。

大腸がなくなったのは……

腹の真中に風穴が開いているようだ。

いつも身体に風が通りぬけ、冷える。

今は、8割程度の体力か。

休むことなく仕事ができるし………。ストマの不便さを除けば特に問題はない。皆は、たいした回復力だと言う。その言葉にまた勇気付けられる。自信となる。

12月14日（金曜日）

までも明け方ストマがはずれた。

こんな状態がまだ1ヶ月半も続くのか？

本当に不便だな。

【妻】本格的な寒さとなるので風邪をひかせてはいけない。

肺真菌が完治ではないだけに、特に感染には注意しなくては………。

いろいろな雑菌が飛び交う外や屋内でも空気（たばこ等）の悪い場所はいっぱいある。とにかく気を付けるよう、うるさいほどに言う。

昨年の繰り返しとならないよう、マスクとカイロを常備し予防する。

平成20年に入っても、体調を崩すことなく最終の手術に向けた体調管理をした。
潰瘍性大腸炎最終手術まで・・・・・・・・・・あと少し・・・・・・・・

1月31日（木曜日）

最終手術に向け、入院。

2月1日（金曜日）

小腸ストマを閉鎖し、肛門から便がでるよう小腸でつくったパウチと肛門を繋ぐ。

午前9時手術室へ

午前10時半終了。

手術時間は1時間半程度。手術は無事終わった。

半身麻酔で行ったため、覚醒も早い。

これでストマから開放・・・・・・・・・・・・・・・・

これで潰瘍性大腸炎から開放された。

これでやっと全快だ。

医師の話によると、今は、日に20回程度だが、だんだん遠くなり、5〜6年で日に5〜6回になれば言うことないようだ。

少しでも早くそうになりたい。

2月9日（土曜日）

退院。

一昨年の暮れから236日（1年2ヶ月）の私達の戦いはやっと終わった。

今思えば・・・

一昨年暮れ、「潰瘍性大腸炎です」と医師から言われた時、この病気に対する何の知識もなく、カイヨウという言葉だけで大した病気ではないと高をくくっていた私は、自身の健康をあまりにも過信していた。

この闘病で私なりにわかった事は、

病気になったら **“全て医師におまかせ”** するのは患者としてどうだろうか？ということだ。

以前の私は、病気になったら全て医師（せんせい）におまかせにすれば間違いない！ と思っていた。それはあまりに受け身な考えだった。

そうではない！！！！

患者にとって医師は一人でも、医師にとってみたら患者はあまりにも多い。

患者は〇〇病と病名が付いた時、医師は自分の身体の全てをわかっていると錯覚する。

だから、“**全てをおまかせ**” にしようとする。

その考えはあまりにも危険だ。

自分の身体なのにあまりに他人任せだ。

私は、この長期の入院で医師や看護師達の過酷な労働を知った。

朝早くから夜遅くまで常に患者の生死と向き合い、気を抜く暇もない過酷な仕事……

過酷な故に自身の健康さえも脅かされている。そのような中では、たとえ願ったとしても、決して“**自分ひとりだけの医師**”にはなれないだろう。

私達はもつと積極的に自分の病と向き合い、まずは病気そのものを知り、自身ができそうな事はしてみる。

病と戦う!!という姿勢になる。

それを支える家族は本人の“**治りたい!!!**”という気持ちが下がらないようにバックアップする。

時にはリードし支える。

そして病と日々戦っている患者に“**頑張れ!!!**” などとは決して言わない。

見守る。

とにかく信じて見守る。

これが患者とその家族の病気との戦い方ではないだろうか？

そして、医師に “ 治りたい!!! ” という強い思いを示し、治療を受ける。
これが私の長期闘病で得た結論です。

外科の医師は言った。「鈴木さん、これからは自身の健康管理をしっかりと、もう2度と私が手術するような病気にはならないで下さい」と、・・・・・・・・・・・・・・・・

私は、このような事を言ってくれる医師に診てもらって本当に幸せ者だ!と思う。

この病気になり、主治医を始めとする医療関係の皆さんの『治す力』と自分の『周りの皆さんからいただく力』を自分の身体に加えて回復することができた。

今の私の身体は『感謝の塊』だ。

私は生きているというより『生かされている』のだと実感している。

ほんとうに長い間心配かけました。

闘いは終わりました。

【妻】私達の戦いは終わりました・・・・・・・・・・・・・・・・。
やっと言葉に出せます。
「ほんとうに長かった。苦しかった・・・・・・・・・・。」と・・・
ありがとう。
ご心配いただき本当にありがとうございました。

※ ※ ※ 最後 に ※ ※ ※

私は、2月1日の“小腸閉鎖手術”を受けた直後から加圧トレーニングを再開した。
トレーニングを受けて3ヶ月。

手足に筋肉がよみがえり、体重60kg、だいぶ増えた。

トイレに行く回数こそ多い（日に20回弱）が、すこぶる調子よく生活している。

3月末、久しぶりにスーパで会った友人が・・・、彼女はまるで幽霊でも見たかのように、私を見て一瞬、目を見開き、息を呑んだ。

そして、涙ぐみ回復を喜んでくれた。

私に、久しぶりに会う友人が「お前は、大病したと言うがいったい何処が悪かったんだい？」と言う。病氣回復の為にいろいろな事を試してきたが、今は栄養（栄養補助食品）、休養（安眠）、運動（加圧トレーニング）をバランス良く続けていく事が一番私に合った方法だと確信している。

そのおかげで体調はすこぶる良く、好きな酒を飲むこともでき、4月中旬からはゴルフ練習場に通っている。

秋にはコースに出ようと思っていたが5月の中旬にはコースに出てみた。

目標より半年も早く達成だ！！！！

1年半ぶりのゴルフ、スコアは納得できないが（妻からは贅沢だと言われた）全ホール楽しむ事ができた。この回復力はスゴい！！と皆が言ってくれた。それも励みだ。

昨年は、命を落としていたかもしれない私です。

友人の励ましのおかげでこのように元気になりました。

今年は春を迎える楽しさと健康のありがたさを多分に感じました。

入院中に読んだ

『「宮翁夜話」の第5編「二二八」「安全の道は儉約にある」の

「飯と汗、木綿着物は身を助く、その余（他）は我をせむる（苦しめる）のみなり」

の歌の一節が妙に病身に響いた。

これしきの事は・・・とか、これくらいはいいか・・・、とか言いながら自ら許すところから、人は

過つものだ。

健康への過信があつた反省と、あらためて健康のありがたさと必要性を感じたものでした。

私の健康を心から心配していただいた皆様に感謝すると共に、神仏から余命をいただいたこの命を大切にし、残りの人生を生きてまいりたいと思います。

【妻】お見舞いただいた皆様を尋ねました。

そのほとんどの方が、主人を見て、一瞬目を見開き、息を呑む。

そして、ある人は涙ぐみ、ある人は笑顔になり急に笑い出す。

病院にお見舞いに来て下さった方々から「実は……今だから言つけれど……あの様子では、もう帰ってはこれないかもしれないと思つていた」と……

「こんなに元氣になつて……信じられない。ほんとうに良かった——」と、何人の方からそんな言葉を聞いただろう。

そして「奥さん、よかつたね。良くやつたねと労つてくださる。

主人が完全に復帰できた。

私は今、その喜びでいっぱいです。

長い間、ご心配おかけしました。

ほんとうにありがとうございました。

最後までお読みいただきありがとうございました。

それぞれの病状、本人・家族の思い、介護の方法は様々ありますが、私の『闘病記』を読まれて何かを感じられ、少しでもお役に立つことがあれば幸いです。

私の治療に関わってくださった県西部浜松医療センターの主治医はじめ、医師、看護師、私の大事な家族、友人に心からお礼を申し上げます。ペンを置きたいと思いません。

ありがとうございます。

これからもよろしく願います。

平成20年6月吉日

※この冊子は『NPO法人 ぶらいどサポートセンター』が作成しました。

〒四三六・〇二二 掛川市細谷八八〇・二二

TEL (〇五三七) 二六・四八〇〇

FAX (〇五三七) 二六・四八〇一

メール pride-1771@ai.tnc.ne.jp

H P <http://www.4.tokai.or.jp/pride/>