

慢性疲労症候群（C F S）体験記

平野 一恵

私は日本の東京に住む、20代の女性です。職業は「理学療法士」です。非常勤（パートタイマー）として働いています。働く以外の時間は身体を休めているのがほとんど、なぜなら慢性疲労症候群を抱えているからです。

いまから5年以上前のことになりますが、発症する前の私は、理学療法士（P T）を目指す学生として学業とアルバイトに忙しく毎日を過ごしていました。多忙ではありましたが目標に向かって希望ある毎日でした。

いま思い返せば前兆はあったのかもしれませんが。レポートを作成することが出来なくて、締め切りがきているのに提出できず「レポートはまだか」と担当の教師に叱られました。一生懸命アイデアを思い浮かべようと、頭で考えても何も思いつかず時間ばかりが過ぎていました。

そして卒業年次の臨床実習中、前日まで患者さんの情報を集めたりしてレポートの作成準備をしていたのを良く覚えています。

ある朝、急に頭は起きているのに身体を起き上がらせることが出来なくなりました。このときからしばらく寝たきりになりました。そのさきのことをどうしようか悩むときも‘少し休んでから以前のよう学校へ通い、実習を修めて国家試験を受けて合格して就職して’と考えていました。

しかし、友人の紹介で行った先の病院で私は慢性疲労症候群（C F S）の診断を受けます。休学をすすめられました。診断を受けたからといってすぐに特効薬がある病気ではないと知ったとき、どうしてよいかわからずパニックに陥ったこともありました。先に友人

が同じ診断を受けており、その友人と情報を交換し合い支えあいながら療養生活を送りました。

あまり長期に休むと戻るのが大変だから、と半年の休学で復学しました。日々の生活をこなすことで精一杯であったのに、さらに通学と勉強が加わったことで無理をしてしまいました。長く続かず体調の悪化で通えなくなりました。その繰り返しです。けれど恩師が「卒業させてあげたい」からと力を貸してくれ、卒業年次を全部で三回、一緒に入学した同期と二年遅れで卒業することになりました。

国家試験は歯を食いしばって取り組みました。倒れるほどの無理をしないように学校の先生や仲間が支えてくれたおかげで、2007年春、PTの国家試験に合格しました。

夢にみていた仕事、目標の資格をとってからも体調の不安は常にあり、満足には働けないと考えアルバイトをしていました。

身体の動く範囲を考えながら体調をコントロールしながら働ける職場を探しました。もちろんすぐには見つかりません。正直に話すようにしました。学費を払う学校の実習は中止することができましたが、お金をいただく仕事では自分のことだけでなく、周囲に迷惑がかかる・・・急に身体が動けなくなってから伝えるのでは遅いと思ったからです。

時間はかかりましたが卒業して、資格を取得し10ヶ月後に私はPTとして仕事をスタートさせることができました。

それから高齢者の通所リハビリ施設で非常勤職員として勤務して二年目になります。無理の無い範囲で相談をしながら時間を調整したりさせてもらいながら働いています。体調をみて週2日から3日働いています。見た目にははっきりとどこが悪いのかわからない病気であるため、患者さんたちに病気と知れないのは助かることかもしれません。リハビリが必要な利用者さんたちは、元気な職員を好んでいるからです。

いま、CFS患者で集まっておしゃべりすることや、メールや電話で連絡を取り合うことができるようになりました。同じように苦しんでそれでも生きることを諦めないでいる人たちとの出会いが、心の支えになっています。

CFSもひとつの病気として早く理解がなされ、患者が孤独や不安に苦しまないでいられるような世を望みます。