

私の人生

～感謝の気持ち『ありがとう』がモットー～

伊藤 とき子（患者）

札幌市清田区真栄在住。昭和 23 年生まれの 78 歳。

趣味はテニス、社交ダンス、カラオケ、パークゴルフ、旅行、温泉に入ることです。今思い返せば、症状が出てきたのは令和 4 年、親指と中指に力が入りにくくなり車のエンジンがかけられなくなったり、パークゴルフのピンがさせなくなったり、クラブが振れなくなったりしたことだったと思います。整形外科と整骨院、整体、指圧、按摩に通っていましたが、症状が良くなることはありませんでした。



令和 5 年から右腕のだるさを感じ、手を振ろうと思っても振れなくなってきました。5 月から 1、2 カ月で体重が 5kg 減りおかしいと思い、脳神経外科受診しましたが原因はわかりませんでした。1 年間いろいろな病院に行き、その中で医師に『神経からきているのではないか』と厚生病院に行くように勧められ、8 月 10 日厚生病院に 1 週間検査入院し、退院後 ALS と診断されました。

令和 6 年になると左腕にも違和感が出現し、腕の上りが少しずつ悪くなってきました。ズボンを上げるのにも人の手を借りないとあげられなくなってきました。

令和 7 年には歯磨きも洗顔も着替えもほぼ出来なくなり、趣味のカラオケマイクを手で持てなくなり、声が出ず声がかすれてくるようになりました。パークゴルフの仲間に旅行に誘われても、病気のことを話していないため嘘をついて断り、「どうして行けないのか」と泣いていたこともあります。

令和 8 年は着替えやトイレでのズボンの上げ下げがほぼ介助になり、主人に手伝ってもらっています。リハビリと訪問看護、訪問介護に週に 6 日来てもらい介助してもらっています。歩行も 10 分ほどで腰から足のだるさ(特に左)があり困難となってきました。これが今の私の状態です。

病名を聞いたときは愕然とし、これから自分がどうなるのか不安が強く、約 2 年間主人にわからないように夜寝てから泣いていました。最近やっと泣かなくなってきました。神経がいら立って、大声を張り上げるようなことも続きました。物にあったって投げたりしたこともありました。今やっと皆さんに支えられ冷静になってきています。

だんだん症状が悪くなってきているのを感じ「もう受け入れるしかないんだ。考えてもどうしようもない。」と思う瞬間があり、そこから泣かなくなりました。しかしまだイライラはすることはあります。行きたいところはたくさんありますが、自分が介助してもらわ

ないとトイレにも行けないと思うと友達を誘うことが出来ず行けないという歯がゆさもあります。現在はハキハキと会話が出来ていますが、いつ話せなくなるか心配の気持ちもあります。

これからは1日1日皆さんにお世話になり、前向きに笑顔で頑張っていきたいと思っています。誰とも話せない日が来ると思っていたのですが、お風呂に入れてもらってお話をしてくれて、笑顔でいられるのは皆さんのおかげです。

感謝の気持ちを忘れず「ありがとう」を伝えることを忘れないで生きていこうと思います。