

若き助産婦の腰痛における苦悩

助産婦、電話相談員

桑原 紀子

体力だけは自信があったのに

“パワフル”，私はよくまわりの人たちからこの言葉で形容されることがあります。もちろん，体格のいいこの体を指して，「力強い」という意味で使われるのです。

確かに，今まで大きなケガや病気にも縁がなく，運動部出身の私は体力だけは自信がありました。ただ1つ，5年前に椎間板ヘルニアと診断され，10日間くらい動けなかったこと以外は……。

近頃，その椎間板ヘルニアが悪くなってしまったのです。いつのまにかヘルニアが3椎間に増えていました。4月の半ば，激痛に襲われて以来，腰痛・座骨神経痛・下肢のしびれに苦しむことになってしまいました。痛みが出てから1か月間は，鎮痛剤を飲みながらどうにか病棟勤務を続けていましたが，いっこうに腰は良くなりず，やむをえず療養休暇を取ることにしました。体力自慢は返上です。

約2か月半，入院や通院でリハビリを続けたところ，腰痛やしびれはかなり良くなっていました。手術をしなくても，なんとか良くなりそうです。

そういえば，看護学校に入学して以来，こんなに長く看護から離れるのは初めてのことでした。時が経つにつれて，仕事のことを考える時間が多くなりました。分娩介助やケアや指導，授乳などの情景が，頭の中に浮かんでは消えていきます。まさに母性の禁断症状のごとく，私は仕事が出来なくなっていました。

そして2か月半ぶりの職場復帰。スタッフの皆さんのご好意で，腰への負担が少ない業務をさせてもらえました。しかし病棟勤務では，いつ忙しさの波が来るかわかりません。じっとしているのが苦手な私は，つつい重いものを持ち上げたり，走り回ったりしてしまいました。このまま腰は治りそうかな，と思っていた矢先に，再び腰痛と下肢のしびれを感じるようになりました。

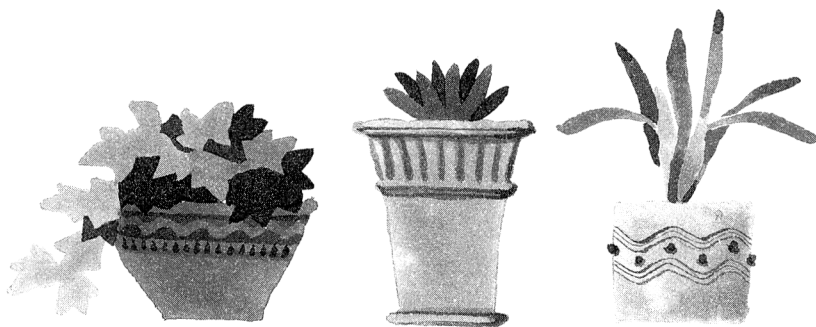
痛みの中のカオス

ある深夜勤のことでした。新生児室で授乳中，突然腰に痛みが走りました。「まさか」と思いながら，ベビーを抱き上げ排気をさせようとする，ますます腰痛は強くなり，左足もしびれ始めました。

このとき私は，授乳することもできないのかという情けなさとともに，「もしかしたら仕事ができなくなるかもしれない」という恐怖を初めて感じました。やり切れない気持ちでいっぱいでした。

それから，腰痛としびれはどんどん強くなる一方でした。私は訳あって，片道1時間半という長距離通勤をしていたので，通勤の負担を減らすために，思い切ってグリーン車で通勤を試みたり，仮眠室に泊まったりしていましたが，何をしても，腰は痛いままでした。そして痛みを抑えるために，鎮痛剤の座薬が離せないようになっていったのです。

それでも私は自分自身が動いて，バリバリ仕事をしていなかったのです。思いどおりに働くことができない私は，スタッフにカバーしてもらうの



も精神的につらくなってきました。それどころか、普通に働くことができるスタッフを恨めしさを感じていたのです。「どうして私だけこんな痛みに悩まされるのだろう……」。イライラした気持ちは常におさまりませんでした。

だんだん、大好きだった助産婦の仕事をしていくのがつらくなってきました。また療養休暇を取ったとしても、職場に戻って来られるかどうかわかりません。いろいろ悩んだ末、私が選んだ方法は、「退職」でした。

退職してからも、なかなか腰は良くなりません。特に寒い日は歩けなくなるほどの痛みと、気持ちの悪い下肢のしびれが強くなります。毎日、牽引療法や電気療法、水治療法などのリハビリに通いながらいつも考え込んでしまいました。「何で私だけこんな目に会わなくてはならないのだろう……体力自慢のパワフルな私だったのに、仕事もできなくなるなんて……」。

私は、体を思い切り動かすことができないことを認めたくありませんでした。パワフルではないということは、私自身が否定されているような気がしてならなかったのです。

落ち込んでばかりの毎日を過ごす中で、私は何げなく辞書をめくってみました。パワフルという言葉を引きみると「強い、強力な」という意味のほかに、「有力な、説得力のある」という、人の存在を形容した意味があることを知りました。

「強力な」という意味では、以前のように病棟で体力自慢の助産婦をすることはできません。しかし、振り返ってみれば、体力と若さにもいわ

せた暴走型だった助産婦を卒業して、じっくりとした説得力のある、影響力のある助産婦に成長するためのチャンスではないかと思うようになりました。もともとは単純な私です。何かやってみよう……。さっそく行動開始です。

そして、今

友人の紹介で、健康電話相談のアルバイトができることになりました。対象が見えないことで、慎重な対応かつ豊富な知識が必要です。私にどこまでできるかわからないけれど、腰痛とうまく付き合いながら、真のパワフル助産婦を目指していこうと思います。

病院を退職する頃は、まだ悶々としていてスタッフの皆さんに満足にご挨拶もできませんでした。この場をお借りして、お礼を言いたいと思います。ありがとうございました。本当にお世話になりました。

それから落ち込んだとき、話を聞いてくれた友人たちや両親。少しずつですが、パワーアップしつつあります。本当にどうもありがとう。いつか、何でこんなことで落ち込んでいたのかと、笑ってしまうときが来ると思います。まず第一歩として、今回この随筆を書くことで心の整理をすることができました。貴重な機会を与えていただきまして、ありがとうございました。

さて次は、知り合って早10年、葛南病院付属看護専門学校の同級生、結城真由美さんにバトンタッチします。今は助産婦学校の先生として活躍中です。結城先生、あとはよろしくね。