

大切なもの

宮本 智子

助産婦(千葉県)

私は、平成元年に助産婦になりました。気がつくと助産婦になって10年が経ちます。

思い起こせば忙しい10年でした。やらなければならないことに追われて、あまり物事を深く考えることなく現在に至ってしまったように思います。友人に言わせると、私は河の流れに逆らうことなく、流れにまかせてのんびりと生きているように見えるということです。

入院生活初体験

今まで健康だけがとりえだった私ですが、昨年、生まれて初めて入院生活を体験しました。診察をされ、点滴をされ、検温をされ、検査をされ、入院患者が一通り経験するであろうことを私も経験しました。初めての患者体験でした。自分が、まさか入院するようなことになるとは夢にも考えていませんでした。それに加えて急な入院だったので、仕事を中途半端なまま残してしまった状態でした。残してきた仕事のことを気にしながらの入院生活、そして、自由にならない自分の身体……。入院生活の不自由さを味わい、精神的苦痛、身体的苦痛を知りました。私の恩師が「なにがなくても健康第一」とよく言っていたことが骨身に染みました。

患者の私はとても心細く、不安で、心配で、自分に今起きていることを冷静に考えることができませんでした。勤務していた病院に入院しているにもかかわらず、このような状態でした。私でもこのようなのですから、普通の患者さんは、どんなにか心細く不安なことでしょう。

入院中一番嬉しかったことは、私の不安を聞いてくれる看護婦さんがいたことです。注射や処置が上手にできるということに越したことはありませんが、それ以上に心のケアが大切だということを改めて実感しました。それと同時に、臨床で働いていたころの自分を思い返し反省しました。

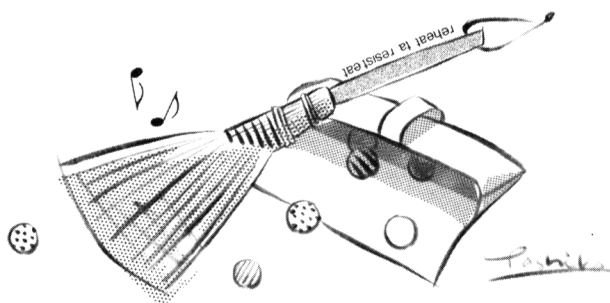
2か月弱の入院生活と1か月半の自宅療養の生活は、10年間忙しく働いてきた私への、神様がくれたロングバケーションでした。人間としての自分、女性としての自分、助産婦としての自分のことを思い返し、これからの自分のこと考える良い機会でした。また、仕事を離れてみるといろいろなことが見えてきました。

改めて見えてきたもの

今回再確認できたことの1つが、健康でいられることのありがたさです。そしてこのようなことは、健康に限らず他にもたくさんあることに気づきました。例えば、毎日飢えることなく食事ができること、お風呂に入って1日の疲れを癒せること、ゆっくりと休める暖かい布団があること、やり甲斐のある仕事があること、私のことを心から心配してくれる家族や友人がいること。

それらのことに気づいた時、感謝せずにはいられませんでした。あたりまえのことに感謝する気持ちを持ったとき、自分の周りにいる人々、自分の周りにある物が、とても大切に愛しく思えました。そして、今までの自分を振り返り反省し、さまざまなことを考えることができました。

入院する前までは、仕事が忙しかったりする



と、そのことがとてもストレスでした。しかしこれからは、忙しくても健康で仕事ができることに感謝しながら仕事をしていきたいと思います。

今思うと、これまで大病をしたことがなかった私は、自分の健康を過信していたようです。これからは自分自身を大切にしていこうと思います。自分を大切にできない人間は、他人を大切にすることなどできないことがわかりました。

毎日の食事の大切さ

私は病院を退院することになっても、貧血がひどくて鉄剤を内服しなければならませんでした。それに加えて体力もだいぶ落ちていました。薬があまり好きではない私は、貧血の改善と体力回復のために、できるだけ薬に頼らず食事療法でがんばろうと思いました。しかし、そのときの自分の身体は、家事ができるほど回復していませんでした。そこで懇意にいただいている助産所にお世話になることにしました。

そこには、私の尊敬する助産婦の大先輩がいます。その方は食べ物と身体の間係をとてもよくご存じの方で、良いお産をするにはまずしっかりと身体づくりが大切で、健康でしっかりした身体をつくるには食生活が大事だとおっしゃいます。

つわりや貧血、浮腫があるときの食事療法、妊産婦によい食事についてはもちろんのこと、それだけではなく、いろいろな体調不良のときの食事についても詳しくご存じです。そこでお世話になりながら、食べ物と身体の間係について教えていただきました。

例えば貧血については、薬で貧血が改善されても内服をやめると、またすぐに悪くなってしまうことが多いということ。それに対して、食事療法では改善に時間はかかるものの、その食生活を続けていけば貧血は悪化することはありません。貧血の薬は一生飲み続けることはできません。しかし、食事は1日3回、一生続きます。薬で一時的に貧血が改善されても、毎日の食事から気をつけていかないと、根本的な貧血の改善にはならないということなのです。

食事の習慣や食べ物の好き嫌いは、子供のころからの食生活に影響されます。将来の妊娠・分娩を考えると、子供のころからの食生活が大事だと考えさせられました。健やかな身体をつくるということは、健やかな母性を育むことにも繋がります。毎日の食事ですたちの身体はつくられています。1日3回、1年で1095回の食事をします。1回1回の食事の機会を大切にしていきたいと思いました。

私の貧血と体力は、助産所での食事のおかげで良くなりました。今では献血ができるほどに回復しています。

助産婦は、かかわる人々の今だけを見るのではなく、その人の将来、産まれてくる子供の将来を考えてかかわっていかなければならないという大事な役割を担っています。これからは助産婦という仕事に誇りを持って、毎日を大切に生きていきたいと思っています。

来月は、“蟹”のおいしい鳥取にお住まいの古磯祥子さんにバトンを渡します。