ALPS
HEALTH

再び山を目指して…

くも膜下出血闘病記

安曇　潤平
システムエンジニア

【あずみ じゅんぺい】1958年10月15日神奈川生まれ。若い頃より山登りを趣味として主に信州北アルプスに通う。99年春、くも膜下出血を発病。危篤となるが奇跡的に回復し、その後、リハビリを経て北アルプス登山に復帰。近年は副業として、雑誌に山にまつわる怪談小説を連載している。くも膜下出血からの復帰後も懲りることなく、山と酒と煙草を愛す。

両親が社会人の山岳部だったこともあり、私が子供だった頃の家族旅行といえば、山登りばかりでした。夏休みや五月の連休に海に行ったという記憶はほとんどありません。そのほとんどが、中央本線沿いの八ヶ岳や北アルプスへの山旅でした。

当時はマイカーもなく、住んでいた横浜から一度東京駅に出て、中央本線の向かい合わせの座席に座り、家族四人でのんびり山を目指したものです。私が後年、山登りを趣味にしたのは、ある意味当然かもしれません。

そんな私が、ある日突然、くも膜下出血に襲われました。

四十二歳。いわゆる厄年の時です。今思うと、厄年というのは単なる言い伝えではなく、やはり人間はそのくらいの年になると、それまで多少の無理をしても大丈夫だった自分の身体が、その我慢を仕切れなくなる変調期なのかもしれません。

くも膜下出血で倒れる直前、私は富士山の麓の朝霧高原を旅していました。

あいにくの天気で結局山に登ることは出来ず、そぼ降る雨の中、富士の樹海などを散策して帰路につきました。

その途中、不意に右の肩から首筋を通り、後頭部に掛けて、引き攣ったような違和感を覚えました。痛みがあるわけではなく、その引き攣りもさほど強いものではありませんでした。軽く寝違えたような違和感といったら、感じがわかるでしょうか。

ところが翌日になってもその違和感は消えず、それどころか後頭部に今まで体験したことのないような重苦しい鈍痛を感じるようになりました。

私は元々頭痛持ちで、特にこの時の半年程前には、突発性片頭痛という、今でも原因が究明されていない病気にかかっていました。

大好きな信州安曇野の風景

この突発性片頭痛は、頭の片方が猛烈に痛み出し、特にこめかみと目の奥に痛みが集中して、目が飛び出すのではないかと思うほど辛い病気です。そんな痛みが日に何度も頻発し、二、三ヶ月続くと、嘘のように治まるのです。そんな頭痛に比べれば、この時の首筋の攣った感じや後頭部の鈍痛は、取るに足りないものでした。

しかし、この日、私は仕事を休みました。何か言いようのない不安感に襲われたのです。不思議なものです。自分の身体に対する防御本能とでもいうのでしょうか。

もしこの日、何時ものように仕事に出かけていれば、おそらく私は通勤電車の中か職場で倒れ、今頃生きてはいなかったと思います。

昼を過ぎて暫くした頃です。それまで鈍痛を感じていた後頭部の内部に何か熱いものが広がった感じがしました。頭の中で何かが起きたことを察した私は、家族に頼んで近くの総合病院に頭の検査をしてもらえないか電話で問い合わせてくれるよう頼みました。

その電話の最中に、後頭部の同じ場所で、何かが爆発したような猛烈な痛みが起きました。

一瞬にして、脳に出血したことを私は自覚しました。

「救急車！　救急車！」と二度、家族に向かって叫び、気持ちが悪くなって自力でトイレに行き一度戻したところまでは覚えています。しかし、約十分後に救急車が自宅に到着した時には既に私の意識はなく、全身が硬直して口から泡を吹き、状況は切迫していました。

くも膜下出血は、多くの場合二度出血し、二度目で大量出血を起こすと言われています。つまり、私の場合、後頭部の内部の何か熱いものが広がった感じがした時に一度目の小さな出血が起こり、それから数分して二度目の本格的な出血が起こったわけです。

午後三時四十分、脳神経外科の専門病院に到着。病院の前には、専門医と看護師がすでに待機していました。しかしこの時、私の身体は硬直して瞳孔がすでに開いており、一見した医師は「九十パーセントは駄目。持ってあと二時間と覚悟して下さい」と家族に告げたそうです。

直ちにＣＴによる検査が行われたのですが出血のために患部が特定出来ず、開頭手術は出来ませんでした。

実は、この日の翌日が、父親の七十三回目の誕生日でした。

「まさか自分の誕生日が息子の命日になるとは何という巡り合わせか」と、父は天を仰いだそうです。

処置中に一度呼吸が停止し、ついに危篤状態になりました。

ところがその後、事態は好転し始めました。的確で迅速な処置が実を結び、自力呼吸が復活し、頭を開く事なく出血が縮小し始めたのです。この好転ぶりは正に劇的なもので、今でも病院内で語り草になっているほどです。

翌日の昼過ぎ、奇跡的に意識が回復しました。気がついた私はＩＣＵのベッドの上で手足を縛られ、酸素吸入を受けていました。

それから私の長い闘病生活が始まりました。

頭に出血した場合、直後が一番危険なのは言うまでもありませんが、例え意識が戻っても発病後二週間くらいは再出血、脳血管攣縮による脳梗塞、合併症などの危険が伴い、いつ容体が急変してもおかしくない状態なのだそうです。

その言葉通り、意識が戻ってからの二週間、私は激しい頭痛と発熱に襲われ続けました。比較的楽にベッドに寝ていられるのは鎮痛剤が効いている数時間の間だけで、それが切れると猛烈な頭痛と四十度以上の発熱が襲ってきました。

潰瘍などの合併症の危険があるため固形物は一切摂取できず、栄養は全て点滴に頼る以外にはありませんでした。

そのため私は心身ともに見る見る衰弱していきました。異様に喉が渇き、看護師にお願いして口に入れて貰う小さな氷のかけらだけが私の力の源となりました。

絶対安静、家族以外の面会謝絶、し

岩と緑の燕岳稜線を行く

かも面会は一日五分以内。そして自分の力では身体を起こすことも出来ない…。

それでも私は何故か楽観的でした。

確かに今の状態は辛い。しかし、くも膜下出血に襲われながら、今のところ頭には何の後遺症も残っていない。手足も僅かだが何とか動く。目にはダメージが残り、周りのものが全てダブって見えていましたが「何れ自然治癒する」という医師の言葉を素直に信じました。そして何より「助かりさえすれば何とかなる」という意識が常にありました。

身体の洗浄はおろか、ヘルパーの力を借りなければ寝返りさえ出来ない集中治療室のベッドの上で「今年は流石に山は無理かなあ」と話し、医師や看護師達に呆れられました。

発病から二週間目して、それまでの状態が嘘のように劇的に熱が引き、そして頭痛が治まって再発の危機をとりあえず脱した私は、集中治療室から待望の脱出をすることが出来ました。

それから暫くして行われたＣＴアンギオという動脈造影検査で、ついに患部が特定されました。脳に繋がる手前の右側の動脈に瘤が見つかったのです。この瘤が破れて、私はくも膜下出血を発病したのでした。

本来、こういった瘤が見つかった場合、その動脈瘤を根元から特殊なクリップで止めてしまうか、あるいはその手前を、やはり同じように止めて血液の流れを遮断する術式が施されます。ところが私の場合、動脈が普通の人に比べて極端に細い事がわかり、この術式では脳梗塞を起こす危険があることが判明しました。

また、瘤自体が解離性動脈瘤という特殊な形のもので、クリップで止める手術はとりあえず中止になり、薬品による保存的治療を行って手術の可能性を探ることになりました。

結局一ヶ月半ほど入院し、後はリハビリで、身体を元の状態にするだけとなり、私は晴れて退院となりました。退院の当日まで車椅子による移動しかできず、相変わらず目の状態も悪くて、全ての物がダブって見えていましたが、退院してしまえば後は頑張るだけとの楽天的な意識があり、とにかく嬉しかったことを覚えています。

今思い起こすと、全てにおいてこの楽観的な気持ちが、病気に対してプラスに働いたのだと私は思っています。

勿論、医師の素晴らしい処置や看護師の献身的な看護、そして周りの人々の温かい励ましがあったからこそ生還出来たのですが、もし発病後一度でも自分が「もう駄目かもしれない」と思ってしまったら、その時点で私の一生は終わっていたような気がするのです。

さて、無事退院したとは言っても、身体はまったく言うことを聞いてくれません。

本当の闘病はここから始まるわけです。

私の場合、何とか歩くことが出来るようになったのは退院してから一ヶ月後、さらに目の焦点が合って、まともに物を見ることが出来るようになったのは三ヶ月後でした。

さらに、動脈瘤は退院した時点でそのまま頭の中に残っていたので、その後、検査を何度も行い、動脈瘤遮断の手術を受けたのは一年後のことでした。動脈瘤遮断手術の後も、しばらく自宅で療養を続けたので、私のように奇跡的にほとんど後遺症がなかった患者でさえ、完全に復帰するのに、一年半近い歳月が掛かったわけです。

動脈瘤遮断の手術を受けて三ヶ月後、ついに私は念願の北アルプスの頂を踏むことが出来ました。山の風が気持ちの良いことを、この時ほど感じたことはありません。

自分がくも膜下出血という病気を体験して得た経験則を、少しだけ書いてみようと思います。

くも膜下出血発病の直接の原因は、脳の底面にある動脈の一部が、コブのように膨らんで動脈瘤となり、それが破れて出血することによるものです。焼いた餅の一部が膨らんで、やがて破裂するところを想像すればわかりやすいと思います。

唐松岳から夕暮れの剣岳を望む

手術の翌年徳本峠で風に吹かれる

二十五年間通い続けた上高地

ちなみに私の場合は、最初は動脈の内壁部分だけが破れ、血管の内壁と外壁の間に血液が入り込んで内壁と外壁を剥がしてしまい、その圧力でやがて外壁を破ってしまう、解離性動脈瘤という、動脈瘤の中でも特殊なものでした。

とにかくこの病気は時間との戦いです。一般に発病してから三時間が生死の分かれ目と言われているように、すぐに専門病院に搬送する必要があります。

特に、くも膜下出血の場合は、強烈な頭痛を訴えたあと、ほとんどの場合本人はすぐに昏倒してしまうので家族が頼りです。

私の場合は、昏倒する十五分ほど前に家族が外出から帰ってきたため、発病とほぼ同時に救急車を要請する事ができました。電話をしてから救急車が自宅に来たのが約八分後、専門病院に搬送されるのに約十八分。搬送中に救急隊員から受けた連絡で、救急車が病院に着いた時には、すでに病院の受け入れ態勢は完了していて、三十分後には治療が開始されました。まるでバケツリレーのように、スムーズに治療室に搬送されることができたわけです。それでも出血量が多かったため、治療中に呼吸が止まり、一時危篤状態になるという危うさでした。

とにかくおかしいと思ったら迷わず病院へ！　一瞬の躊躇がその後の人生を決めると言っても決して大げさではないと、私は思っています。

さて命を取り留めれば今度はリハビリの毎日です。

先ほども書きましたが、ここからが病気との本当の闘いになるわけです。

運悪く後遺症が残ってしまった方もいるかもしれません。しかし、医学の進歩は目覚しく、リハビリの技術も驚くほどのスピードで進歩していると言われています。命が助かればこっちのものだと考え、どうか悲観的にならないで下さい。

私は、くも膜下出血の他にも実は色々な病気をしていて、特に十代の頃は、学校にいるのか病院のベッドの上にいるのか、自分でもわからないような状態でした。そんな闘病生活の中で、病気に対して前向きに接するコツのようなものが何時の間にか身についたような気がします。

それは「できるだけ先の良いことを、そしてやりたいことを頭に描き続ける」ことです。「目標」ではありません。そうなることを既成事実として頭に描き続けるのです。

私は山登りが趣味です。中でも信州の北アルプスが大好きです。

私がくも膜下出血を発病したのが三月の末。なんとか命をとり止め、奇跡的に病理的な後遺症もほとんど残りませんでしたが、出血が脳を圧迫した影響で、目と足に大きなダメージが残りました。その時、私が毎日、頭に描き続けたことは「北アルプスのどの山に登って自分の復活を祝おうか」という考えでした。

早く目が治れば良いな…早く歩けるようになれば良いな…また山を歩けるようになりたいな…などといったことは吹っ飛ばして、いきなり北アルプスです。

しかも「北アルプスに登りたい」というのは願望でも目標でもありません。北アルプスに再び登るということを既成事実として考えた上で、それをどうやって楽しむかを頭に描いたのです。

北アルプスに再び登ることを既成事実とすれば、その前提である、目が治るのも既成事実、歩けるようになるのも既成

白馬大池に映る北アルプス

事実、もちろん、また山を歩けるようになるのも既成事実となるわけです。

闘病生活というのは辛いものです。

三日間熱が下がったと思えば、翌日の朝には四十度の高熱になり、四日間頭痛が治まって、さあこれで大丈夫かと思ったら頭を抱えたくなるような頭痛がぶり返し…。まさに三歩進んで二歩下がる、いや時には二歩進んで三歩下がるような毎日が続くのです。

そんな闘病生活の中で、「退院する」「視力を回復する」「歩けるようになる」といった近いところに目標を置いてしまうと、好くなったり悪くなったりの自分の毎日の状態に、精神的に疲れてしまうのです。精神的に疲れれば、当然、病気の回復は遅れます。つまり悪循環に陥ってしまうわけです。

「できるだけ先の良いことを、やりたいことを頭に描き続ける」「そうなることを既成事実として頭に描き続ける」とはそういう意味です。

人間は、自分の目標を既成事実として捉えれば、知らず知らずのうちにそれに向かって努力をする不思議な生き物のようです。

さて、発病した本人が前向きに考えた方が良いのはもちろんとして、ある意味それ以上に重要なのは、周りを取り囲む家族の思いです。これからの生活の心配もあるでしょう。患者の後遺症の心配もあるでしょう。そして何より患者がこのまま助かるかどうかという究極の心配もあるでしょう。

しかし、患者を取り囲む家族の方々は、患者の前では決してそういった不安を表面に出さないようにしてあげてください。患者に意識があってもなくても同じです。表情ひとつにも患者は敏感に反応します。大病をした患者は精神的にとても敏感になっています。小さな不安も患者に伝わり、それはそのまま病状の悪化や、改善の遅れに繋がるのです。

患者の周りを囲む家族こそ、患者本人以上に前向きになるべきというのが、私がこの病気を体験して感じたことです。

病院に担ぎ込まれた時に絶望的と医師から告げられた私の家族は、病院の横にある薬局に、入院生活で使う吸い飲みを買いに走ったそうです。あまのじゃくな私が、意識の何処かで医師の声を聞いていたならば、その言葉に反発して絶対復活すると信じたのだそうです。

こんな前向きな家族の姿勢が、意識を失っているはずの自分の身体と精神に力を与えてくれたと、私は思っています。

何にしてもくも膜下出血という病気は、大変な病気です。

前向きに…と言っても、実際に病気と直面する毎日を繰り返していれば、常にそんな気持ちでい続けられないのが現実でしょうし、落ち込む日もあれば、不安になる日もあるでしょう。

しかし、病気に関わってしまった本人も、そして支える家族の方も「脳卒中という重大な病気に掛かりながら、命を落とさずに生還した！」という事実をまずは素直に喜び、そして未来に希望を持って頑張ってほしいものです。

生きていれば楽しい事も辛いこともありますが、それも全ては命があっての話です。

やっぱり「生きている！」という事が、人間にとって最も幸せなことだと私は思うのです。

手術後初の縦走爺ヶ岳稜線