

# 皆様こんにちは



皆様こんにちは。私は29歳の女子です。

私は3年前に黄色靭帯骨化症であることが判明しました。

首に激痛があり、腕が痛くだるくなり、後頭部が割れるようにズキズキと痛み気分が悪く立っていられなくなり、肩甲骨がガチガチに硬く凝り、左上半身が生活する上でとても辛い状態になりました。仕事(デスクワーク)や身体つき(なで方)から、まずは胸郭出口症候群(上記のような症状がでること)であることが判明されました。

後に、首専門の医師に診て頂いたところ、黄色靭帯があることが伝えられました。ただ、私の場合は、何人かの先生に診て頂いた所、確かに黄色靭帯はあるがまだ、痛みを引き起こしてるかどうかは微妙な具合で、どちらかという胸郭出口から症状がきていることが考えられるのでは、ということでした。

しかし先生の中には、黄色靭帯からも痛みは考えられるという見解もあり、はっきりとわかるのはどうやら難しいところです。

どちらにせよ、特に首の激痛は仕事を辞めなければならない程のものだったので、痛み止めや血流をよくする薬を飲み、体操で身体の筋肉をほぐし、病院のリハビリでマッサージや温めをしたり、鍼治療を試みたり、日々の散歩などと、時間をかけて出来る術は全てしてみました。

しかし、一向にマシになることはなく、二年半ほど働きにも行けずずっと家において、心身ともに本当に耐え難い言葉では表せない程の日々を過ごしました。

しかし、二年半後くらいから、痛みと付き合いながらもなんとかまた仕事(デスクワーク)を再開し始

め、最初は半日の勤務を半年程身体を慣らす為に試みてみました。そして、3ヶ月程前から丸一日の勤務時間体系を始めてみました。やはり身体はあいかわらずキツくて、毎日シップを貼って、今もカイロで首や肩を温めながら仕事をしています。しかし、ずっと家にいて、痛みから病気のことばかりを考えて暗くなっていた時よりかは精神衛生上ずっとマシです。

黄色靱帯があるとわかった時、ショックで、どうして自分がこんな病気にならないといけないのか分からなかったし、それからの2年半は心身共に地獄でした。私は、ずっとジャズダンスと演劇が好きで続けてたのですが、それすら痛みで出来なくなり、やめてしまいました。

自分の夢が奪われたようで、両方のレッスンに通えなくなった時は大泣きをして、人生が終わったくらいに感じました。

ミュージカルやお芝居の舞台が大好きで、頻繁に劇場にも通っていたのが通えなくなり、生活が一変しました。

痛みからいつもの自分ではない自分になることも多くなり、両親にもいつも暴言を吐いて、良い歳をして困らせることが多くなりました。

そんな自分が情けなくなり、毎回自己嫌悪に陥り、精神的に極限にまで達し、絶望を感じました。

将来は手術をしなくてはいけない日がくるのではないかと・・・など、不安も尽きませんでした。

現在も毎日が弱い自分との葛藤の日々です。

しかし、私はこれらの現実を受け止めて、これからはもっと両親を大切に、将来もし手術をする日がきたとしても、その現実を強くしなやかに受け止められる自分になりたいと、この厳しかった数年を通して自分なりに学び、ようやく今はそう思えます。病気になる前となつてから私の周りでいつも私を支えてくれた人たちの存在は、私にとってとても大きなものでした。

そしてお陰で今は、ダンスはまだ復帰出来ませんが、演劇の方は少しずつ再開し始めることが出来て、去年は二回舞台に出ることが出来ました。

今これを読んで下さっている皆さん、拙い私の声を聴いて下さり本当に有難うございました。

皆様のご健康を心よりお祈りしています。