

太田東西かわら版

おんころころ せんだりまとうぎ そわか

2023.6

「緊張」という病魔 「ゆだねれば、ゆるむ」



先月号の太田東西かわら版の続きです。お客様からの質問。

「日頃から自分の健康は自分で守るをモットーにしている太田先生が
どうしてそんなに体を硬くして、長患いしてしまったのですか？」

毎日、湯船に20分は浸かり、常温のビールを飲み、夜は腹巻をして
体を冷やさないように努め、健康増進のための漢方を服用して来た私が
昨年どうして日常生活も送れないほど、健康を失ってしまったのか？
最強クラス・最悪レベルの原因。いったいそれは何なのか？

体調を崩す前年の2021年が「緊張の連続」だからです。

表紙の写真は東京の義母のムンテラ（医者からの説明）に立ち会うために上京して、病院の待合室で撮ったものです（妻の兄と妹夫婦）。突然の吐血・緊急手術、悪性リンパ腫という義母の病の治療方針に対して家族を代表して主治医と話し合いました。

6月から義母が亡くなる2ヶ月の間に、6回上京しました。本人の望む通り化学療法（抗がん剤）の治療は拒否して、在宅医療の道を選択。私の漢方処方にも義母の命はかかっていました。

在宅で看病する義妹と毎日のやり取り。急変に対するアドバイスなど。一時も気が抜けない状況でした。一方で薬局では、毎日の健康相談。遠方のお客様宅への訪問。主治医からの治療方針が不明瞭なお客様に対しては、一緒に病院に出向いて説明を聞いて医師と患者の関係を円滑する橋渡しをしていました。



病院の医師と話し合い



在宅医と話し合い

すべては「自分が好きでやっている」こと。そこに一寸の迷いもなく、義母やお客様の病に対する「不安の払拭」を目的に寸暇を惜しんで熱心に行動していました。辛いのは、妻やお客様家族も同じ。自分が弱気になって悲観してどうする！そう、自分を鼓舞し続けました。

その息抜きにはランニングしたりゴルフに出かけたり。自らの体を休めることなく、“何かをして”ストレス解消していました。

そんな中での義母の死、お客様の死。相次ぐ望まない結果に落胆し、自分の無力感を嫌というほど味わいました。結果を出せなかった自分を責め続けた。自分の体の“異変”に気づき始めたのは、ちょうどその頃からでした。

“異変”。夜、眠れなくなりました。

それまで「眠れない」という経験などない、「安眠」が得意の私でした。しかし・・・寝つけない、1時間おきに目が覚める。朝の目覚めが良くない。その結果、仕事に集中できない。疲労感は日に日に増す。ある時、睡眠薬を試しましたが、それでも眠れない（効かない）・・・。

それくらい当時の私は、**心身ともに硬直**していたのでした。原因は**極度の持続的な「緊張」**です。

振り返れば2年前はコロナ禍ということもあって、お客様の感染症の不安と感染症回復に全力で取り組んでいました。

一方で家族の死別（実父・義父母）・長男の離婚に見舞われ、苦しい状況にも負けることなく向き合ってきました。

心休まらない日々。昼夜、緊張の連続。

専門的には自律神経（交感神経）の緊張で、体も心も力チ力チに硬くなってあれだけあった「仕事への意欲」を無くしました。

幸い、息子が東京からUターンして働いていたので、廃業は免れ、今日の太田東西薬局があるわけですが、薬局どころか自らの人生まで廃業（終焉）するところでした・・・🍀。

なんとか病気を治して助けてあげたい、健康回復を喜んでもらいたいという気持ち。自分で言うのもなんですが、その思いは医療従事者として真に立派。しかし望んだ結果を出せず、さらには自分の健康まで失うという現実。

病床に伏しながら、自分に向き合い、自分の生き方を見直し続ける日々。そして、気づいたのです！

健康を損なう一番の生活習慣。それは「食べ過ぎ」「飲み過ぎ」「運動不足」ではなく、「**緊張の連続**」こそが最高最悪の生活習慣だと。

「緊張」した体と心には、どんな薬も歯が立たないということ。

結果にこだわり続け、「～ねばならない」という生き方。

そこには全く「ゆるみ」がない。いつも常時、力が入っている。力み過ぎ。

「力を抜いて、結果を待つ」という“弛緩（ゆるめる）時間がなかった。

<緊張> = 「心配・不安・恐れ・責任感・結果至上主義」

力が入り過ぎて緊張している時は、どんな薬も効かないと学んだのでした。

不甲斐ない情けない自分を感じながら、ある時、ふと思ったのです。
「こんな自分の状態を見て、義母は何とと思っているだろう？」と。

東京から何度も長崎を訪れ、応援してくれた義母。漢方を愛してくれた義母。



「太田さん、私のせいでごめんなさい・・・」
治せなかったことに「ごめんなさい」と責任を感じている私に
義母もまた「ごめんなさい」と自責の念にかられていないか？

救命できず、残念な結果になったけれど
「お母さん、最期までよく頑張ったね！ 自分も全力で頑張りました！」
そうした肯定的な思いを向けてあげることが、大切ではないのか？

結果にこだわる生き方は、ある意味「あきらめが悪い」ということ。
そのあきらめの悪さがストレスとなり、緊張という病魔を増幅連続させる。

「緊張」は“猛毒”。どんな薬も効きません。体も心も強力に硬くして
生命力を消耗させ、健康長寿を阻みます。
体を温めても、ストレッチをしても、癒しの音楽を聴いても、緊張は取れない。
苦しい中で、その緊張に対する〈処方箋〉を見出し、私は健康回復できました。

- ▶どんな自分も認めること。
- ▶納得できない自分も許すこと。
- ▶結果にこだわらず、よくやった！と
自分を常に肯定して、自分をねぎらうこと。

いつも「自分に厳しい人」「自分を許せない人」「結果にこだわり続ける人」は
常に「緊張している人」です。お気をつけください。

人事を尽くして天命を待つ。最善を尽くしたら、結果は天命に任せる。
「ゆだねれば、ゆるむ（緊張が解ける）」。それは、あきらめることとは違う。
自分を認め、許し、愛する思考習慣。緊張という猛毒への〈解毒薬〉です。