　　　辛い時を乗り越えて

　　　　　高野山中学校　三年　林　まな

　皆さんは、起立性調節障害という病気を知っていますか。

私の姉は、中学校三年生の秋、何の前触れもなく、この病気を発症しました。この病気は思春期に起こりやすく、自律神経の乱れで体のあらゆる所に症状が出ます。姉は体を起こすと、血圧が一気に下がるため、立ちくらみが起こる他、割れそうな程の頭痛と倦怠感や動悸がありました。

この病気は、午後から体が楽になっていく特徴があるため、朝から起きて動くのは難しいです。だから、怠けていると勘違いされ、周りの理解が得られない事が多いそうです。それでも姉は、学校を休まず、行く努力をしていました。

この病気の専門医を受診すると、重度であるため、治るまでは二、三年かかると言われ、とてもショックでした。私も家族も、こういう病気がある事も知らなかったので、初めの三カ月程は、病気とどう向き合ったら良いのかわかりませんでした。そのため、家族内でも色々なトラブルがあり、辛い時期を過ごしました。姉は元々、優しい性格でしたが、自分が動きたいのに動けないという苛立ちから、私にもきつく当たるようになりました。病気なんだから仕方がないと頭では分かっていても、たまに楽そうな時に、ゴロゴロしている姿を見ると、私も我慢できなくなり、その辛さから何度も泣いた事がありました。

ずっと身近でいる家族でも、初めは病気を理解し辛かったので、周りの方々はもっと、理解が難しいと思います。しんどいはずの姉が学校に行くと、ずっと笑顔で友達と接し、帰って来た途端ぐったりと寝込んでしまう。その様子を見た私は、可哀想に思い、胸が痛くなりました。「そんなに無理しないで、しんどい時はしんどい顔をしたら良いのに。」と何度思った事か分かりません。

やっと本人も家族も、病気を受け入れる事ができた頃、私にも同じ様な症状が出始めました。この病気は、精神的、環境的要因も関わるようなので、私もかなりのストレスを感じていたのだと思います。動悸が激しく、頭痛も酷かったので、朝、少し遅刻する事もありました。一カ月程で症状は治まりましたが、とても怖い思いをしました。

この事で私は、姉の気持ちがとてもよく分かりました。遅刻をしてしまうので、周りの目線が気になったり、行こうとしても体が動かなかったりという現実。こんなにも辛かったんだと、初めて気づきました。そしてその時、「相手の立場に立って考える大切さ。」を改めて痛感しました。この病気のため、全日制の行きたい高校には行けませんでしたが、

中学校を卒業し、環境が変わってから姉の体調は、日に日に良くなり、普段通りの生活が送れるまで回復しました。

　姉がこの病気を乗り越えられたのは、両親や周りの方々からの支えがあったからだと思います。両親は、姉の事がありながらも、私が悩んでいた時には、寄り添い、話を聞いてくれ、家族を笑顔にしてくれました。姉も今、病気を乗り越え、とても強くなったと思います。そんな両親と姉を、心から尊敬しています。

　私がこのことを書こうと思った理由は、沢山の人にこの病気の事を知ってもらいたかったからです。起立性調節障害は、最近とても多く、思春期の十人に一人は発症していると言われています。しかし、認知度は低く、辛い思いをされている方が多くいるのが現状です。この病気の事が正しく理解され、皆で支え合っていけるような社会になれば良いと考えています。

　辛い時を乗り越えた今、「何気ない日常こそが幸せ。」という事にも気づく事ができたので、今ある日常生活に心から感謝し、一日一日を大切にして生きていきたいです。