

NEWS *Club* O.A

第12号

パニック障害とともに生きる
～人生をあきらめないために～

総合コンサル

佐藤 敬子



2024年10月01日発行

それは突然の出来事でした。

2020年7月、朝、感じたことがない胸の痛みで目が覚め、これはおかしいと病院に連絡し、病院へ行くことに。病院に行くためにバスに乗って数分、異常な動悸により具合が悪くなり、バスに乗っていることが出来ないと思い、慌てて降りて座り込む。「これはまずいかもしれない。」と、目の前を通ったタクシーを呼び止め、病院へ向かってもらうことに。

その次に目が覚めた時には、救急車の中でした。これが私の初めてのパニック発作です。

搬送時は胸痛等から心筋梗塞を疑われ、また意識障害も起こしていた為、様々な検査を行いました。特段大きな異変は見付からず、様子を見ることになりました。ですが、その後も気を失う事すらないものの、動悸や胸痛に悩まされ、「このまま死んでしまうのではないか」という恐怖が襲ってくるようになり、パニック障害と診断されました。

1回目の発作を起こしてからは、外に出る事の恐怖、また一人でいる時に発作が起こってしまうのではないかとという恐怖と隣り合わせの日々でした。現在は服薬、カウンセリング等の治療を行っている為、落ち着いているものの、常に発作の恐怖と隣り合わせの日々には変わりありません。診断が下りたから、服薬が始まったからといって、すぐ治るものではなく、最初は薬の副作用にも悩みました。

そうした中でも「自分が出来る事は頑張ろう」「病気に負けないで頑張らなければ」と日々を過ごしていた結果、2年後の2022年に全身に激痛が走るという謎の病に襲われました。息を吸うだけで体が苦しいと感じる日々。「おかしい」と思い、かかりつけ医にて検査をするもどこも異常がなく、診断名はうつ病でした。

今まで自分の感情を出してこなかった為、感情の浮き沈みが少ないからこそ身体に反応が出てしまったようです。珍しいタイプなのかと思い、医師に伺った所、うつ病と診断される方の半分以上は最初内科にかかるそうです。身体の不調だと思い内科にかかるも異常が見つからず、様々な検査ののちにうつ病が発覚するケースは多々あるとの事でした。

うつ病やパニック障害と診断され、自分の身体と向き合いながらの生活が始まりました。ヘビースモーカーだったタバコも止め、お酒はもちろん、心拍数を誘発しかねないという理由からカフェインも控えるようになり、睡眠時間を極力確保する事を最優先にするように。また、お守りとなる頓服薬を至る所に入れ、いつ何が起こっても大丈夫、と言い聞かせました。それでも家を出るのが怖いと思う日々でした。

そうした中で私の事をずっと支えてくれたのが一緒に音楽をしている友人達でした。吹奏楽団に所属していた為、皆に迷惑をかけると思っていましたが、それでも「大丈夫だからおいで」「何かあったら病院に運んであげるから」と。何よりもありがたかったのが、自然とカミングアウトできる流れを作ってくださり、皆がそれを受け止めてくれた事でした。

だからといって特別扱いする訳ではなく、音が出なければ練習不足を指摘されるなど、病気を病気と捉えず個性として扱ってくれました。「パニック障害を患っていても、うつ病を患っていても敬子には変わらない」という友人の言葉に救われ、その後は自ら様々な場面にてカミングアウトをするようになっていきました。

カミングアウトする事で、離れていく方もいるのかもしれませんが。ですが、私は本当に会う方々に恵まれ、カミングアウトすることで離れていくどころか、そうした病気が理由で一步踏み出せない方の背中を押させて頂くお仕事をさせて頂いたり、経験談を話してほしいと依頼されることも増えました。一步ずつではありますが、私の人生を歩み始めるきっかけとなりました。

Club O.A においても、**自らの経験を元にメンタルヘルスのサポートとして活動させて頂く事となり、また企業内におけるメンタルケアの重要性にも触れさせて頂く事になりました。病気を患ってしまった事を不運と思う方もいるかと思いますが、病気を患っていなければ今の私はいなかったとも思っています。病気になって良かったと思っている訳ではありません。ですが、病気になったからといって今後の人生を諦めるほど勿体ない事はないと考えています。

敬子