

僕は起立性調節障害でした

取手市立取手第一中学校二年

大島 蒼空

皆さんは、起立性調節障害という病気を知っていますか？また、その病気のせいで学校に行きたくても行けない人がいるということを知っている人はどの位いるでしょうか？

起立性調節障害（以下OD）は、小学校高学年から高校生にあたる思春期に多く見られる病気です。主な症状は、朝起きられない、食欲不振、立ちくらみ、低血圧などがあり、その他にも人によつて様々な症状があります。

どの症状がどの程度出るかは、個人差があります。症状だけを見ると、ただの体調不良と勘違いしてしまうかもしれません、昨今は中学生の十人に一人が発症すると言われている程、ODで苦しんでいる人はたくさんいます。そして、僕もその中の一人でした。

僕が起立性調節障害と診断されたのは、小学校六年生の時でした。病気に気付いたきっかけは、姉が同じような病状で悩んでおり、病院でODの診断を受けたことです。もしかして僕も同じ病気なのではと思い、病院で検査をしてもらつたことで発覚しました。病院では、新起立試験という検査を受けました。新起立試験とは、仰向けに横になり安静にした後、立ち上がって血圧と心拍数をはかり、そのまま十分間立ち続け再度血圧と心拍数をはかるという検査です。僕は、その検査で起立直後性低血圧と診断され、血圧が少し上がる薬を処方されました。

当時、ODを知らなかつた僕は、「この病気を甘くみていました。「病院で診てもらつたのだから、薬を飲めばすぐに治る」、

そう思つていきました。しかし、現実は理想とかけ離れていました。まず、酷い頭痛がある中で一日が始まります。目が覚めた瞬間から、低血圧で具合が悪いのです。一般的な「朝、起きられない」とは、眠くて朝起きられないという意味だと思いますが、ODの「朝、起きられない」とは、具合が悪すぎて「ベットから起き上がるれない」という意味です。しかし、学校に行くためには、無理矢理起きなければなりません。病気を治すためには、起きられるようになるまで待つことが大切だと頭では分かっているのですが、学校に行きたい気持ちと体調を優先した方がいいという気持ちの狭間で僕は毎日葛藤していました。

僕には休みたくない理由があります。勉強に遅れないことも、もちろん大切ですが、勉強と同じくらい大切なことがあります。それは、学校にある「自分の居場所」を守ることです。僕は、ODと診断される数年前から体調が悪く学校を休みがちでしたが、たまに登校すると友達が声をかけてくれ、何とか卒業まで学校に通うことができました。中学生になり、環境も変わり、別の小学校から来た人も増えるので、僕のことを知らない人もたくさん居る中で、周囲の人があまり教室に来ない僕のことをどう思っているだろうか、あまり教室に来られないのだから話しかけずらい印象を与えているのではないか、と毎日不安でした。でも、僕のことあまり知らないクラスの人も、僕が教室に行けた時には話しかけてくれて、とても嬉しかったことをよく覚えています。授業中に急に具合が悪くなつても、部活に出れない日が続いても、みんなが笑顔でいつもどうり話しかけてくれました。たくさん迷惑をかけてしまつて、申し訳なくて、でも先生や友達が声をか

けてくれて本当に嬉しくて、有り難いと心から思っています。

僕には、ODも、本当の僕の気持ちも、理解し受け止めてくれる家族や先生や友達がいます。しかし、SNSを通じて、周囲に理解されず、苦しんでいる人が沢山いることを知りました。ODは、怠けや甘えではなく、本人の意思ではどうすることも出来ない病気なのだとということを、もつと多くの人に知つて欲しいと思います。頭ではわかっているのに体がいふことをきかないもどかしさ、もう自分の居場所は学校はないのではないかと急に大きな不安に襲われること、それら全てがODの症状だということを。

僕は、ODになつて、様々なることを経験し、学びました。ODにならなかつたら知ることのなかつた知識や気持ち。自分の体調と気持ちの狭間で毎日起こる葛藤。SNSを通じて知つた、世界には、周りの人に理解されず、苦しんでいる人がたくさんいるという現実。この経験を活かして、これからは病気に限らず、周りに困っている人や苦しんでる人がいかに注意深く目を向け、僕がいろんな人に支えてもらつたように、僕も周りの人を支える側の人になりたいと思います。

僕やあなたの何気ない言動が、その人にとつて、「刃」にも「支え」にもなりえます。目に見える部分だけでなく、目に見えない部分も見ようとする努力が大切なのだと思いました。そして、見ているだけでなく、実際に手を差し伸べられる勇気を持ちたいと思います。