IBDと就労

第24回　食べることがすべての基本だ！

中山泰男
なかやまやすお●1964年生
17歳でクローン病発症。小腸機能障害1種1級。2001年熊本IBD設立。現在は養護老人ホームの施設長として勤務。趣味はツーリングと全国患者会めぐり。熊本IBD会長。九州IBDフォーラム代表。

うかつにも新年早々感染性胃腸炎にかかり、あれよあれよという間に体重が5kg落ちてしまった。下痢による脱水症状で喉はカラカラ、胃腸はファイバー検査時のような空っぽの状態で数日を過ごした。約10日間で完全復帰したのだが、大事な用件をパスすることになってしまった。社会人として残念なことではあるが、このような時こそ、中途半端に仕事をして症状を長引かせるより、体力が回復してからの対処に気持ちを切り替えることが肝心だ。

私たちＩＢＤ患者にとって、就労と栄養摂取は切り離せない関係にあることは言うまでもない。過酷で不安定な社会を生き抜くには、体力（エネルギーの蓄積）が一番の要ではないだろうか。根性や精神力も必要だが、気持ちだけではいつか限界が訪れる。体力を養うには自分にあった方法を見つけることも必要だ。

Ａ君（30歳ＣＤ）とは昨年末に病院で知り合った。身長173㎝、体重45kg。朝は成分栄養剤1パック、昼は麺類、夕は軽いご飯と栄養剤2パックの食生活だという。病気を開示して自動車整備工場で働いている。ほぼ毎日昼食がカップ麺で彼の自慢は「知る限りの種類を食べつくした」ことだ。しかもそのことは奥さんには内緒。それでいて「私、体力がないんです」というので「アホか！」と思わず口に出てしまった。昔から「腹が減っては戦ができぬ」というが、これではどうみたってエネルギーが足りていない。考え違いも甚だしいと患者さんを説教したのは久しぶりだった。いくらカップ麺が好きか知らないが、仕事を続けていくのに必要な栄養の確保は働く者の責任である。毎日カップ麺を食べて「病気だから体力がない」という言い訳はしてほしくない。

大手不動産会社の営業マンＧ君（38歳ＵＣ）とは10年来の古い付き合いだ。身長170㎝、体重92kg。今は特に食事に制限を設けていない。会社には病気は非開示である。彼の悩みは週3日以上ある接待。どんなに体調がすぐれなくても笑顔とお酒は欠かせない。相手を喜ばせること、気に入られることが成績アップに繋がっているという。おかげで営業成績はトップらしい。私が「会社に病気を開示してみたらどうなるだろうね」と話を向けると、「大事な取引先の担当を外され、資格も特技もない自分は家族を養えなくなる」と言う。聞けば奥さんは「薬だけは飲んでほしい」が口癖で、直接は言わないが接待漬けのＧ君が体調を崩さないか不安に思っているようだ。「妻に心配かけていることはわかっている」と涙ぐみながらも、会社への病気の告知に後ろ向きなのは、男のプライドも邪魔しているのかもしれない。難しいところだが、奥さんの不安をどれだけ受け止め、和らげてあげられるかどうか考えてほしい。今のような仕事の仕方を長く続けては入院・手術になってしまう可能性もないわけではない。職場環境の改善が難しいなら思いきった転職の検討が必要かもしれない。

近年の治療の進歩で長期間寛解状態を維持することが可能になり、普通の食生活で暮らすＩＢＤ患者さんも増えた。とはいえ、同じ治療を永遠に続けられる保障はない。やはり、基本的な栄養摂取の方法を身に付けた上で、多様な生活の質を求めていきたいものだ。栄養摂取を治療の一部とみなすこともできるが、それでは拒否したくなる人もいるだろう。そもそも、食事は生活行為そのものである。生活習慣として考えたほうが受け入れやすい。食べる（栄養摂取）行為そのものが生きる基本であって、その楽しみと就労生活とのバランスを取ることが大事なのだ。

私は今回、感染性胃腸炎でダウンして、ひとり暮らしの不便さを改めて実感した。「市民運動家の孤独死」などと新聞に書かれないよう（笑）、普段から寝込んだ時の食事も準備しておこうと密かに心に誓った。