

脊椎狭窄痛が教えてくれたこと

David K. Reynolds, Ph.D.

右膝の激痛があった1ヶ月後に撮ったMRIで4月10日脊髄手術が必要となりました。以下は手術日を待ちながら痛みが教えてくれたことです。

小さくとも具体的な希望があると痛みを我慢できます。どんな可能性でも、どんな痛みか、いつまで痛むのかははっきりしない未知のことに向かうより良いです。

痛みの原因を知ると治療に向かった希望を持ちます。

特種な激痛の体験をすると、他の人たちから情報の贈り物を受け取り、自分からも情報のプレゼントができます。

痛みの体験は他の人たちの痛みに共感します。

我慢強くなくても痛みは待つことを教えます。

痛みで価値観の物差しが変わってきます。金銭は今までほど大事でなくなります；薬と医療情報の方がずっと重要になります。

痛みがあると他の人に頼らざるを得ません。薬剤師、看護師、医者、製薬会社、救急車の運転手、事務員さんやその他の人の重要性は痛みの度合いで増えます。

気を逸らすこと、特に体を動かして気を逸らすのは痛みからほんの少しやわらげます。

ほんの一時でも痛みが小さくなるのは貴重です。

もちろん自分もそうですが、私の痛みの個人的体験を他の人はだれも理解しません。

痛みが最小限になるような体勢を習いました。

歯磨き、髪をとかす、入浴、服をきちんと着るなどは、毎日の身だしなみに役立ちます。

きちんと整理整頓する日課は薬の服用、家事、予約、食事や他の活動をこなすのに役立ちます。

どうにかできる運動をすると眠れます。

死ねば楽になるという考えが起こりますが、ただの考えで行動ではありません。自分の都合だけで生のびるわけではなく、自分の死によって与えるかもしれない他人への迷惑や悲しみを前もって防ぐために生きのびます。

劇痛は初めての人に会って、小さなプレゼントをする機会になりました。例えば、秘書、事務員、銀行出納係、検査技師、車椅子を押してくれた警備員さんたちに。

痛みが続くと痛みがないほんの一瞬が有り難いです。終わり (アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)