



これからは、医療と介護でまちづくり



鈴木 明子 (すずき あきこ)

1985年生まれ。愛知県出身。フィギュアスケート選手として早くから頭角を現すが、東北福祉大学に進学した18歳の時に摂食障害を発症。競技会に出られなくなるも、1年後のシーズンには復帰。バンクーバー五輪で8位、2012年の世界選手権で銅メダル、ソチ五輪で8位入賞を果たす。現在はプロのフィギュアスケーターとして、また振付師として活躍中。

心と体のバランスを失った時、私の心の支えとなってくれた人

鈴木明子さん(プロスケーター)

フィギュアスケーターの鈴木明子さんは、10代で摂食障害を経験。それを克服して輝かしい成績を残しています。病を乗り越えた陰にあった、かかりつけ医の存在と、感じた大切さについてお話を伺いました。

「食べることが怖い」

陥ってしまった摂食障害

大学進学のために実家を離れたので、自分の食事の管理をすることになりました。「これを食べたら太ってしまうかもしれない」と怖さから、何をどう口にしたら良いかわからなくなつて、だんだん食事をとることができなくなつてしまいました。

総合病院で摂食障害と診断されましたが、自分が病気だということを受け入れられないんですね。だからお医者さんにも心を開けず、薬もちゃんと飲まず、体重はどんどん減つてしまいました。「これ以上痩せたら、入院ですよと先生に言われた時」「入院したらもうスケートができなくなる。それだけは嫌」という強い思いと「食べられるものから食べてくれば良いから」という母の言葉も後押しして、少しずつですが、食事をとることができるようになっていきました。



©PHOTO:N.TANAKA/Shutterstock

いつでも受け入れてくれる先生がいる安心感に救われた

一年後には競技に復帰しましたが、すぐに体が元に戻ったわけではありません。体調が良かったり悪かったりの波を繰り返していた頃、私を支えてくれたのが家のすぐそばにあった小さな個人医院でした。自分の祖父よりもずっと分年上のようだったおじいちゃん先生と、近所にいる面倒見の良いおばさんのような看護師さんの組み合わせで、いつも丸ごと私を受けとめてくれました。急に体が辛くなっても、近所なのですぐに駆け込むことができたのと、「ここに来ればもう大丈夫だから」とまず私を安心させてくれるので、いつのまにか心を開いて相談することができるようになっていったんです。摂食障害の影響で髪が抜けたり、爪が変色してしまった時にも、怖がる私を「こういうことだよ」とちゃんと説明して安心させてくれました。体はもちゃんのこと、心も支えてくれる医院がそばにあったことは、病気を乗り越えるうえでとても大きかったと思います。

スポーツは健康な体があつてはじめてできるものです。でもケガはいつもついてまわりますし、自分ではどうにも体をコントロールできなくなることもだつてたくさんあります。そんな時に頼りになるかかりつけ医がいてくれば、どれほど救われるか。私はいろいろな人に助けられてカムバックできましたけれど、その中でも先生には、安心感というセーフティネットを敷いていただけたんだなと感じています。

コラム

もっと知りたい! かかりつけ医

かかりつけ医とは



日本医師会が行った調査*によると、国民の54%、75歳以上の方の82%がかかりつけ医を持っていると回答しています。それでは、かかりつけ医とはどんな医師のことを言うのでしょうか。

日本医師会では、「一般に健康のことを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関へ紹介してくれる、身近にいて頼りになる医師」のことをかかりつけ医と呼んでいます。

あなたの住まいや職場の近くにも、このような医師がきっといるはずです。

ぜひ、日頃から何でも相談できるかかりつけ医を持ちましょう。

日本医師会

*第5回 日本の医療に関する意識調査