

think transplant

移植経験者の手記

vol.
43



私は生きているのではない、
生かされているのだ。

その日は、突然やってきました。深夜に病院からかかってきた一本の電話。そして、いま私は生きています。

私は40歳代半ばに、人間ドックで肺気腫と診断されました。診断以降は内科的治療として吸入薬の服薬や呼吸リハビリのための入院などで治療に努めました。この間も病状は徐々に悪化していきました。職場である中学校では、教室に行くまで1階ごとに休憩をとりながら階段を上がる日々。生徒とともに走ることやスポーツをすることだけでなく、授業で1時間立って話をすることも苦しくなってきました。

そして、ついに在宅酸素療法が始まりました。始めたばかりの頃は、体が楽になり、息苦しさから逃れられた感じがしましたが、それは一時的なものでした。体は徐々にしんどさを感じるようになり、呼吸も苦しくなり始め、それと同時に酸素量も増えていきました。また、病気の進行を遅らせるために、病院で呼吸リハビリテーションを受け、自宅で実践したりしましたが、病状は悪くなる一方でした。

私は、60歳に届かない年齢で病死した父母よりも長生きをして、せめて定年まで働き仕事を全うしたいと思っていました。妻が臓器移植についてインターネットで調べ、移植によって命が救われていることを知り、自分も移植を受けたいと思

い、肺移植を決意しました。

通院している病院から移植手術ができる病院を紹介していただき、移植に向けて検査入院をしました。そして、多くの検査を終えて、日本臓器移植ネットワークに登録することができました。このときは、ただ、「生きたい」、「この苦しみから逃れたい」という思いだけで、毎日、日本臓器移植ネットワークのホームページを見ては、移植はあったのかどうかを確認し、自分の順位はどの辺にあるのかなどを想像していました。時間が経つにつれて冷静になると、人の死を望んでいるかのような自分に気づき、嫌になることもありました。

しかし、病状は深刻さを増す一方でした。風呂では湯船につかることもできず、シャワーだけでも息が上がっていました。着替え、歯磨き、トイレなど日常生活を送るだけでも、息苦しくなるようになりました。着替えや歯磨きは立ってすることがつらくなり、イスに座ることが多くなりました。食事でも息苦しさからとることができず、食事がとれても、二酸化炭素の量が増え、体が熱くなり、胸が苦しくなり、一番ひどいときには病院に救急車で運ばれることもありました。また、入院中に意識を失い、ステロイドパルス療法を受けたこともありました。肺気腫の急性増悪は何度も私の体を襲ってきました。私の心の中では、罪悪感ではなく、一刻も早く移植を受けたいと思う気持ちが膨らんできました。どうしてもしんどいことから逃れたい、そして、生



きていきたい、と思うようになりました。

何年か待機した後、移植病院から移植の候補者になったと連絡が来ました。連絡を聞いたときは、心臓がバクバクしました。そこには、主治医の先生を信じているとはいえ、手術への恐怖心があったのでしょう。移植病院にすぐに入院して、術前検査を受け、移植のときを待ちました。手術は正午から始まり午後8時前に手術室から出てきたそうです。このときは麻酔をかけられており、2日間、目を覚ますことなく眠り続けていました。起きたときは、まだ生きているという感覚はありませんでした。体中に管がついており、口には酸素マスク、そして、薬のせい、夜中でもうとうとしているだけの感じです。ICUから一般病棟に移り、自分でご飯を食べ、トイレに行き、シャワーを浴びたとき、ようやく「本当に生きている」と感じました。日頃、何気なく行っていることが、こんなにうれしく、感謝の気持ちを持つものなのか。この感激は忘れません。

その後、リハビリなどをして退院し、移植後4カ月目から、職場に復帰しました。しかし、少し無理をすると移植していないもう一つの自分の肺に気胸が起こります。ただ、歩き、話し、笑顔で過ごせる、このような生活が送れるのは、ドナー様とご家族の皆様のおかげであると感謝しています。この思いから、6カ月に1度、移植病院のコーディネーターの方を通じてサンクスレターをお送りしています。最近は、感

謝の気持ちだけでなく、自分の近況を書いてお送りしています。いまの私が生きているのも、ドナー様とご家族の皆様のおかげなのですから。

さらに、移植では多くの方々の助けがありました。移植病院の先生方、看護師さん、理学療法士の方や薬剤師さんなどのスタッフのみなさん、そして、常に励まし、分からないことを教えていただき今もお世話になっているレシピエントコーディネーターの方、そして、日本臓器移植ネットワークの方々、そして移植できる体を維持していただいたかかりつけ病院の先生方も命の恩人です。

いま、中学校では、3年生の道徳の教科書に、臓器移植を題材とした教材があります。そこで、自分の経験を話すことも増えました。授業をした後の生徒の感想では、臓器提供をするという意見やしないという意見、自分は提供するが親については提供しないという意見、親が意思表示カードで提供の意思を表示しているから自分もするという意見など、千差万別です。しかし、生徒たちは真摯に命について考え、臓器移植について自分のこととして考えています。移植をすることで助かる命がある、そして、それはドナー様とご家族がいるからこそできることだと理解しています。そして、私は最後にこう言います。「私は生きているのではない、生かされているのだ」と。



今回のお話 **肺移植について**

今回は肺移植を受けた方の手記でした。健康な人であればそれほど意識せずに行っている呼吸。肺はどのような働きをしているのでしょうか。

通常、息を吸うと空気の中にある酸素が肺の中に取り入れられ、血液に溶けていきます。同時に、血液が運んできた二酸化炭素は肺で酸素と交換され、息を吐くときに空気といっしょに吐き出されます。体に害がある二酸化炭素を運んできた血液は、肺の中で体が必要とする酸素を受け取り、心臓へと流れていきます。これをガス交換といい、肺はきれいで新鮮な血液を作るための清浄機やガス交換機の役割を務めているのです。このガス交換を行うためには、健康な肺が必要になります。

どのような人が肺移植を必要としているの？

肺移植を希望している人は、様々な病気によって肺胞が壊れてしまっているなどガス交換が上手くできない状態です。現在、日本国内では肺移植を希望してJOTに登録している人が388名います(2020年3月末現在)。

移植対象になる病気

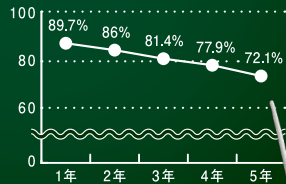
肺高血圧症、特発性間質性肺炎(IIPs)、その他の間質性肺炎、肺気腫、造血幹細胞移植後肺障害、肺移植手

術後合併症、肺移植後移植片慢性機能不全(CLAD)、その他の呼吸器疾患など

肺移植したらどうなるの？

臓器移植を受けられる病院は、臓器ごとに決められており、国内で肺移植を受けられる病院は、10カ所あります。また、肺移植の平均待機期間は、約2年半となっており、1年間に約50~80名の方が移植を受けています。肺移植後の5年生存率は、およそ72%と世界と比較しても高く、移植後は免疫抑制剤を飲み続けることにはなりますが、学校や会社に行ったり、運動もできるようになります。

肺移植後の生存率



生きるのに欠かせない呼吸を助けてくれる肺、普段から大切にしたいよね!

詳しくはHPにて!



臓器提供の意思表示をしよう!



臓器を提供する。移植を受ける。私たちはどちらの立場にもなる可能性があるから、一人ひとりが家族と話し、意思を表示することが大切です。

意思表示の方法

臓器提供の意思は、以下の5つで表示できます。

- 健康保険証
- 運転免許証
- マイナンバーカード
- 意思表示カード
- インターネット

インターネットで意思を登録すると、IDの入ったカードが発行され、いつでも登録情報の変更や削除ができます。日本臓器移植ネットワークの臓器提供意思登録サイトから登録が可能です。



<https://www2.jotnw.or.jp>

STEP.1 自分の意思を選択

1~3いずれかに○をしてください。どの意思も等しく尊重されます。

STEP.2 1.2を選んだ方のみ提供したくない臓器を選択

提供したくない臓器があれば×をしてください。

脳死後に提供できる臓器

心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球

心臓が停止した死後に提供できる臓器

腎臓・膵臓・眼球

STEP.3 1.2を選んだ方のみ特記欄への記入

皮膚・心臓弁・血管・骨など臓器以外も提供したい方はその旨を、また親族への優先提供の意思を表示したい方はホームページなどで詳細をご参照のうえ、「親族優先」と記入してください。

注意事項 保険医療機関等において診療を受けようとするときには、必ずこの証をその窓口で渡してください。

住所

備考

※ 以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思を表示することができます。記入する場合は、1.から3.までのいずれかの番号を○で囲んでください。

STEP1 1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植のために臓器を提供します。
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。
3. 私は、臓器を提供しません。

STEP2 (1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。)
【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】

STEP3 特記欄:

署名年月日 年 月 日

本人署名(自筆): 家族署名(自筆):

例、健康保険証

STEP.4 氏名などを記入

記入した意思は家族へ伝え、もしもの時に第三者が確認できるようにしてください。提出や郵送の必要はありません。家族署名欄がある場合は、家族から署名をもらおうと良いでしょう。



臓器移植に関する
ご質問・お問い合わせ先

公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク

TEL:03-5446-8800 (平日 9:00~17:30)

臓器移植



<https://www.jotnw.or.jp>



2020.07