



原田牧場

Note

Page 7

原田 希

牧場日記番外編。誰しも人知れず病気や境遇による生きにくさをかかえ、今日も歩いているんじゃないかと思います。私は幼い頃から中度のアトピー性皮膚炎で、生きている間じゅうどこかが痒い、そして抗アレルギー剤を常飲しているため、気を緩めると眠い生活を送っています。アトピーは外的要因（花粉、ハウスダスト、食物、化学物質など）以外に、内的要因（ストレス、疲れ、心理的要因など）が悪化の原因で、どこかでバランスを崩すとすべてが悪くなる方向に進んでしまう、複雑な皮膚炎（体質）と言えます。まわりの人にはただの肌荒れと思われる、かさかさやじゅくじゅく。見た目が悪くなるのが心理的ダメージを与え、人に会うのがおっくうになったり、どうしたの？と言われることすらストレスになり、外的アレルギーを取り除いたのに症状が良ならない→不安→イライラ→かきむしる→また悪化のスパイラル。思春期の私も、顔から首にひどい症状が出ていたのでそういうことがよくありました。病院で塗り薬や飲み薬をもらい、もともとバリア機能が弱い肌だから、十分に保湿をして刺激に耐えうる状態作り、キープしなければならぬと聞いたけれど、何で保湿するのか？はそれぞれで合うものを。と言われ困ったのを覚えています。もう母は亡くなっていて、女性ならではのアドバイスをしてくれる人はおらず、ネットもない時代で、まわりに聞くにも友だちは健康な肌だし、と孤独に。父は私の症状を見て「可哀想に…代わってやりたい」ばかり言うし（実際代われないのに、それ以外の方法考えようよ）、祖母は「あんただけなんでそんなんなるん？」と怒りだし、病院代もくれなくなりました。（私にではなく病気に対して怒っているのでしょうか、それは私のセリフだよ）はあ〜。悲しませるなら産まれてこなくて良かったなあ。家族は距離が近すぎる。それ以来、家族に相談するのはやめました。中学校のプール授業のあと、塩素の刺激でまぶたがピンクになっていたのを、アトピーの知識がない先生から「化粧してるのか？」と言われて「違います」と言ったけど、首を傾げられました。信じない先生に本当のことを説明する必要ないなあ。と子どもながらに思いました。親戚のおばさんは、薬をやめてこの化粧水を使ったら治ると講習会に連れて行ってくれたけど、何万円もするセット品を学生の私が続けていけるはずもなく。買ってもらいたくもなかったから、おばさんを避けるようになりました。ありがたいんだけど、そうじゃない、言いたい事はどんどん言えなくなりました。

転機がきたのは、通っていた高校の近くに30代半ばの女医さんが開院した皮膚科を紹介してもらったことでした。父の知り合いの紹介で、母がいないことを知っており、生活指導のような細かい注意から始まりました。毛染め、パーマ、シャンプー、界面活性剤全般香水（香料）、歯磨き粉、ぜんぶダメ。髪の毛が額や首に触ると悪化するから、前髪は作っちゃダメ、伸ばしてもいいけど結んでおくこと。爪も短く。ちゃんとやれてるか見るから2週間おきにきて。女子まさかりのツンツン世代に口うるさく言ってくれた唯一の人でした。おかげで毎日状況が変わるアトピーとのつき合い方が詳細にわかってきました。

先生は一人当りの診察時間が長く他の患者さんともすごく話をしています。私も2週間おきに学校や進学の話、将来こんな仕事につきたいけど、この体質でいけると思う？結婚できるのかな？できなくてもいいけど、じゃあどう稼いでいく？など雑談しながら診察。のちに先生に聞いた話では、患者さんの話（悩み）を聞いてあげるだけで症状が軽減する場所があるから。それも診察やねん、とのこと。私も聞いてもらえる場所を探していた。私が話す前にみんながわあわあ言い困ったような悲しい顔をするから、それが近しい大事な人たちだから余計言えなくなっていく。先生に救われた瞬間でした。先生は結婚・出産・子育てしながら働く先輩目線でのアドバイスもたくさんくれました。やりたいことは全部チャレンジしたら？海行って日焼けして悪化しても治したげるやん。アトピーやからできないってことはない。と力強く言ってもらって私の人生は大きく動き出した気がします。その後、大学は染織り学科、就職は繊維業界、薬品や繊維ホコリの心配はありましたが、まずまず大丈夫。もっと行けるかな？と結婚して酪農家に。牛の餌になる牧草の花粉と牛の毛、ホコリが全くダメだけど、水と空気が良いからか？なんか大丈夫です。

今も痒いし眠い。コントロールがうまくいってるだけで治りはしない。「産まれてこなくても良かったなあ」という気持ちもまだ奥底にあります。が、楽しいことをやっていると幸せホルモンが出て肌の状態がぐんぐん良くなるのを経験しているので「命ある間は、楽しんで」に置き換えています。

牧場で働く人たちも、境遇による個性さまざま。非農家から酪農をやりたいと志願する方は独自の思いを持っていたり、生きづらさを変えたくて、という方が多いです。先生にもらったことを私にできることに変えて、手助けできればと考えています。人生のところどころにある給水所のような存在が理想です。

最後に。先生に背中を押されて、秘境と言われる海外にもたくさん行った私。インド領事館へビザを取りに行った時に対応してくれたインド人女性もアトピーで、意気投合し文通していた手紙にこう書いてありました。「刺激が悪化の原因、なんて言うけど、全く刺激がない人生なんてつまらないですものね！」そんなものには負けない、弱い気持ちを一蹴してくれる言葉。思い出すたび心が晴れます。

[おまけ] につくきアトピーの いいところ探しをしてみる！

1. にきびに悩まされたことがない（毛穴がつまるほどの皮脂もないから）
2. 容姿、外見だけで近寄ってくる人がいない（みんな私の内面が好き）
3. 長年最低限の化粧しかしてないので、意外と素肌がきれい
4. ワセリンなどで肌を保護するため日焼けしやすく、伊達公子さんみたいなスポーツウーマンに見られる（コンパでは必ず、どこで焼いてるの？サーフィン？と聞かれていた。自分が思うより健康的に見えるらしい）
5. 衣服の繊維、縫製法にめちゃくちゃ詳しい（着るもので痒さが大きく変わる。化学繊維より天然繊維→綿がいいと聞くけれど、意外と毛羽立っていて痒い。私はレーヨン混が好き。縫い目やタグがあたると痒くなるので、家では衣服の裏をおもてに着ていることはここだけのヒミツ）
6. 環境や人の変化、異変を敏感に察知できる（神経質を生かしましょう）
7. 行動する前に、先の先の先までイメージをふくらませられる（新しい事をやって悪くなったらこうしよう、と考えるくせがついています）
8. このように最悪の体質（人生）も、プラスに考える脳を手に入れたもう私に弱点はないかもしれません

筆者 原田 希 ハラダ ノゾミ

1973年 大阪府吹田市生まれ

2006年 酪農家との結婚を機に北海道標茶町へ移住 自身も酪農家に

2017年 北海道農業士に認定

北海道指導農業士の夫とともに、新規就農者の支援や
女性の農業者向けの勉強会のお世話係を担当