



大切な人のために、  
あなたにできることは何ですか？

# つなげる、やさしさ。

第7回 健診・人間ドック体験記コンクール入賞作品集

Vol. **7**

2021年5月発行



---

健診や人間ドックにまつわる、書き手の思いが込められた体験手記が、  
全国より265編寄せられました。  
その中から選ばれた10作品をご紹介します。

---

### 体験記コンクール実施内容

#### 《題材》

本人または家族、友人、知人が健診や人間ドックを受け、病気の早期発見や早期治療、生活習慣の改善などにつながった体験や、受診を通して感じたこと、思ったこと、伝えたいことなどをまとめた体験手記

#### 《応募規定》

800字～2000字以内

#### 《応募期間》

令和2年11月27日(金)～令和3年2月26日(金)

#### 《入賞発表》

令和3年4月22日(木)

#### 《入賞》

最優秀作品賞	1名
優秀作品賞	3名
JA全厚連特別賞	1名
佳作	5名

## 目次

### 最優秀作品賞

「父の手紙」 小松崎 一花さん(埼玉県所沢市) P.4-5

### 優秀作品賞

「文句が言えるうちが花」 与謝野 久璃子さん(東京都港区) P.6-7

「絆で支える幸齢」 見澤 有美さん(埼玉県所沢市) P.8-9

「約束」 堀山 有里子さん(北海道札幌市) P.10-11

### JA全厚連特別賞

「親友Kの言葉」 矢ヶ崎 直実さん(山梨県甲斐市) P.12-13

### 佳作

「約束」 大西 賢さん(東京都日野市) P.14-15

「一人を守ることはその家族も守ること」 渡辺 和由美さん(山梨県中央市) P.16-17

「ゆっくりゆっくりの貴重な時間」 石川 良子さん(長野県北佐久郡) P.18-19

「命の輪」 小松本 あゆみさん(埼玉県さいたま市) P.20-21

「父と健診と私の命」 竹内 秀孝さん(佐賀県伊万里市) P.22-23

## 「父の手紙」

小松崎 一花さん(三十八歳)

「母になる」一花へ」

この手紙を開いた日、私は妊婦検診で卵巣嚢腫が見つかった。嚢腫の大きさは六センチ。「このまま妊娠を継続すると腫瘍がおなかの中でねじれて、突然、強い痛みや嘔吐が起こり、最悪破裂し、緊急手術が必要になることがあります。その前に取ってしまいましょう」

医師の言葉は、冷静なだけに残酷だった。突然の宣告にもう頭の中はパニックになった。

「先生、原因は何ですか。赤ちゃん大丈夫ですか。絶対死なないって言って下さい」

「ちよ、ちよと、冷静に」

焦る私をナースが制止する。その腕の強さで、自分が取り乱していることに気づいた。

その日どうやって実家についたかわからない。途中でうずくまって泣いたり、空に向かって赤ん坊のように泣き叫んだりした。

「お医者様に任せておけば大丈夫よ」

家に帰ると母はなだめるように言った。内心は心配で仕方なかったと思う。何せ女手ひとつで育ててきた娘だ。母だって、きつと、恐怖に怯えていた。

てね」

「4歳おめでとう。からだをうごかしてげんきにあそんでね」

「成人おめでとう。健康に気をつけて穏やかに過ごして下さい」

まるで天国からのメッセージ。いつだって父は私のことを想ってくれていた。だから私は寂しくなかった。たとえ会えなくても、私の中には父がいると思えた。

「ほら、これが最後の手紙だよ」

嚢腫が判明した日、母は私に一通の手紙をよこした。

「母になる」一花へ」

父はこの日を予感していたのだろうか。だが何となく私は読むのを躊躇った。父だって、まさか、私にこんな病気が見つかるなんて思ってもいないだろう。

「母さん、読んで」

私は伏し目がちに母を見た。すると母は読み始めた。

「いちか、とうとうこの日が来ましたね。でもね、先のことを心配し過ぎないこと。子どもは家族の花です。親はいい水になれるように、そしていい肥料になれるように、今を大切に、そして身体を大切に過ごして下さい」

母の声は、最後、涙で詰まった。

「きつと、お父さんだって見つかってよかったって言ってるわ」

実を言うと父は私が生まれる二週間前に亡くなっている。その年の人間ドックで肺がんが見つかり、半年後この世を去った。享年四十五。「一花」と言う名前をつけたのも父だった。そこには花が好きで父にとつて、一番美しい花、という意味が込められていた。わが子を抱くことなく、この世を去った父の無念は計り知れない。本当は一緒に育てたかっただろう。きつと、今だって、本当は。

だが余命の宣告を受けた父は、開口一番、「いま見つかってよかった」と言ったらしい。発見が一週間でも遅れたら、急逝もあり得る。だからこそ、たとえがんでも、亡くなるまでの準備期間があることに感謝をしていた。父は余命宣告を受けるなり、保険や葬儀、相続の手続きを始めた。すべては残された家族のため。その合間を縫って、父は私に二十一通の手紙を書いた。「一歳の一花へ」から始まる手紙は二十歳まで続き、誕生日ごとに母から渡された。

「3歳おめでとう。なんでもたべてげんきにすごしそれを見て思った。万が一、親が病気になること、わが子にできることは何だろう。病床から届けるメッセージで、子どもの腹は満たせないし、喉を潤すこともできない。ましてや寂しい心を満たすことだって。だけど親だからこそできることがある。それは子を想い、前向きに生きる姿を見せること。

「やっぱり見つかってよかったんだよ」

私は母と抱き合って泣いた。父の想いが嬉しくて、切なくて、でもありがたくて泣いた。

病気の原因は今もわからない。今や子宮系の病気を四人に一人が経験する時代。世の中には原因のわからない病気がいくつもあるし、いくら健康に気をつけていても病気にはなる。だから健康診断は重要だし、健康への意識はもっと重要。それにたとえ病気でも「見つかってよかった」と思えることは、残された者への救いにもつながる。患者本人が悔やみながら亡くなれば家族は「病気にさせてしまった」という十字架を背負って生きることになる。そういう意味では弱音を吐かずには生死と向き合った父を誇りに思う。

まもなく始まる手術。今日は父と同じく、病室にガーベラを飾った。手術も怖いのが、胎児への影響も怖い。だけど逃げないつもりだ。すべては「親」となった自分の生き様を、子どもに見せるため。そして子どもの命を守るため。

ガーベラの花言葉「希望」に願いを託して。

## 「文句が言えるうちが花」

与謝野 久璃子さん（十九歳）

勤続三十年になるうかという父の会社は、ありがたいことに、いわゆる巨大企業だ。おかげさまで父だけではなく、扶養者である母も会社の経営するクリニックで毎年健康診断を受ける事ができている。

「胃カメラを飲み込むのに吐きそうになる」

「バリウムが不味くてしんどい」

「朝から何も食べれないからお腹が空いて倒れそうになった」

だの、なんだのかんだの、毎年彼らはブーブー文句を言いつつも、一度もサボる事はなく、しつかり健診を受けていた。結果も毎年特段悪くなく、体重が増えた、腹回りのサイズが上がった、身長が伸びた縮んだなど、そんなことで一喜一憂しているくらいの、気軽な彼らの様子に私は

「パパとママはずっと生きてるに違いない」

そんな錯覚すら感じていた。

しかし年を重ねるということは、その分身体も使い込まれていくことなのだ。人は生まれ、いつか必ず死んでしまう生き物なのだから、少しずつその身体に不調をきたすのは当然のことな

のかもしれない。中学校に入学した年に私は強く、それを感じた。

ある日父と久しぶりにドライブをした。三、四年に渡る中学受験との闘いを終えたばかりで、本当に久しぶりに父と二人で出かけた日だった。マンションの駐車場に車を止め、いつも通りに降りようとした時、なぜか父は私を止めた。

「ちょっと話があるんだけど」

別れ話前のカッパルか、と突っ込もうかと思ったが、父の声色がいつになく真面目で、なんとなく黙ってしまった。

「パパは今度心臓の手術をすることになったんだよね」

耳を疑う発言だった。パパが手術、しかも心臓なんて。そこから父は淀みなく説明をしてくれた。若い頃から健康診断で不整脈があると言われていたこと、精密検査で心臓の弁の機能があまり良くないという診断を受けていたこと、いつか手術を受けようとお医者さんと相談していたこと。そして、手術は生活に一番支障がでないタイミングを見計らって行なおうと考えていたこと。それが

今だということ。

私は正直、大混乱していた。健康体だと信じていた父が実は心臓に爆弾を抱えていたなんて。信じがたかったのと同時に、申し訳ない気持ちでいっぱいになって涙がこぼれた。私の受験が終わるまで手術ができなかったせいで、もし手遅れになつたらどうしよう。パパの心臓が思ったより弱くなつていて、手術がうまくいかなかったら、私のせいかもしれない。不安と後悔と情けない気持ちで溢れてきて、十四歳なりの呵責の涙だった。

「パパ死なないから大丈夫だよ」

父はそんな私を笑い飛ばしたが、そんなことを言われると逆に死んでしまいそうな気がして怖く、精一杯の強がりを出した。

「パパが死なないのは分かってるけど、ママと二人っきりだと毎日喧嘩になるのが嫌で泣いてるの」

「なんだそれ」

と父はまた笑った。今思えばバレーの嘘である。

兎にも角にも、私の不安をよそに、手術の準備も手続きも、手術自体も驚くほどスムーズに進んでいった。心臓を一度止めて、人工心肺につなぐ大手術だったが、父の回復力は極めて高く、お見舞いに行くといつも暇そうで、入院食に文句を言っていた。下の売店に菓子パン探しに行くほど元気で、看護師さんと鉢合わせないかいつもそろりそろりと歩いていたのが滑稽なくらいだった。健康

診断を毎年受け、早い段階から細かい検査や主治医との相談、セカンドオピニオンなどに踏み切っていたため、テキパキと治療を進める事ができたのだらう。仕事の方も手術のタイミングを前もって検討していたことで、速やかに引き継ぐことができ、父のその後のキャリアにもなんら響くことはなかった。私のせいでパパが手遅れだったら、そんな心配は全く要らなかった。むしろ私の知らないところで、父はしつかり通院し、手遅れどころか早期発見、早期治療、早すぎる食欲回復、早すぎる仕事復帰を遂げたのである。あの時車の中で

「パパが死んだらどうしよう」

と素直に叫んでいたなら、後からちよつと恥ずかしくなっていただらうな、と手術後に思えたのは幸せな事である。

早すぎて困ることは無い、特に身体のこととは。

私はそう信じるようになった。父と母が文句たらたらで健康診断に行くという事が、毎年の恒例になつていくことに、感謝せずにはいられない。私も然るべき年齢になつたら、毎年しつかり受けようと思う。どんなに胃カメラが辛くとも、どんなにバリウムの量が多くとも、どんなに採血が痛くとも、麻酔が痛くとも、朝ごはんが食べられないせいでお腹の虫が盛大に鳴ろうとも、明日の我が身のために乗り越えるつもりである。

## 「絆で支える幸齢」

見澤 有美さん(六十四歳)

高齢者ばかりの町に住んでいる。嫁いで三十年。普段は井戸端会議で賑わうゴミ置き場も、ここ最近は何散としている。原因はコロナウイルス。市内で相次ぐ感染に、私たちは死の恐怖に怯え、怯えた末に外に出られなくなった。

ある日回覧板を渡しに行くとき「悪いけど呼び鈴もポストも触らんといて」とお隣さんが言った。何だかまるでウィルス扱い。

「あの、回覧板なんですけど」

「いらん、いらん。うちは飛ばして、次、回して」

「わ、わかりました」

何だか悔しくて、悲しい。私は夏祭りの中止と後期高齢者健診の延期を伝えるとすぐに背を向けた。そのまま次のお宅に行くふりをして、たまたま唇を噛んだ。

その後感染者が増えるに従って、いつしか近所に「ゴミ袋にはコロナがいる」という噂が立ち始める。可燃ゴミの日でもないのに、ゴミ袋から溢れる大量マスク。収集員の方はどんな気持ちでこれを拾い集めているのだろう。巷には「コロナがうつる」と収集員にゴミ袋を投げつける人

もいるらしい。コロナは生活だけでなく、人の心までも変えてしまったのだろうか。

しかし、九月になると情勢が大きく変わる。これまで健診の受診延期を求めていた国が「十分な感染防止対策に努めたうえでの実施」にアナウンスを切り替えた。私にとっては毎年欠かさずを受けてきた健診。しかし夫は猛反対した。テレワークになった息子も「やめといた方がいいんじゃない」と言った。本音はもっと強く、なに考えてるんだよ、まったくもう、と呆れ果てていた。

「病院なんかに行って感染したらどうするんだ」

夫は最後まで主張を曲げなかった。「そんなこと言ったら」と言いかけて、やめた。私だって感染するのが怖かった。

しかし小雨が降った九月二十日。回覧板の中に一枚の手書き文書を見つけた。雨で滲んでしまったのか、所々字がぼやけている。だけどそれを読むなり、私は言葉を失った。

「先日会社のがん検診で夫に膵臓がんが見つかりました。検診を受けていなければ一、二週間の

命でした」

さらに文書は続く。

「お医者様が仰るには、今年度のがん検診は四割減って五千人前後の方ががん発見の機会を失うことになるそうです。身体は無口です。がんや生活習慣病は自覚症状がなく進行していきます」

そして最後に「夫はこのことを皆さんに伝えたいと思っています。高齢者こそ笑顔でいてもらいたい。たとえ病気が見つかってもすぐに死ぬわけではない。健診はこれからを考えるチャンスです。高齢を幸齢にするきっかけです。どうかご検討下さい」とあった。

奥様はどんな気持ちでこの手紙を綴ったのだろう。コロナのため、今も入院中のご主人とは会えないと言う。それはどれだけ辛く、心細いことか。この滲んだ文字は、きつと、涙だった。それでも奥様はご主人の想いを伝えようとした。広めなかった。すべては私たちの笑顔のため。悔いのない余生のため。

「お前、来週あたり、予約取れるか」

文書を読んだ夫がぶつきらばうに言った。その言葉が耳ではなく、心に響いた。

それから電話でクリニックに健診の予約を入れた時だった。

「柳瀬地区の方、来週かなりご予約頂いております。再来週でしたらお受けできません」

電話口でナースが申し訳なさそうに言った。ご主人の想いは、奥様の声は、確実に、皆に届いていた。

案の定健診の結果は散々だった。私はメタボ関連の薬を処方され、近所には脂質異常症や白血球の異常を指摘された仲間もいた。そんなことから町内会長の呼びかけで週に三日、近所の原っぱで健康体操が始まった。参加者は全員高齢者。さすがにこの歳になると持病のない人はいないし、医療の世話にならない人もいない。コロナの終りもまだ見えず、治療薬もまだない。それでも健診以降、私たちの意識は変わった。人がつながり、町がつながり、笑顔がつながる。その中で健康こそが最大のワクチンだと思ふようになった。

そしてつい数日前のこと。ゴミ置き場に収集員宛てと思われるメモを見つけた。

「ご苦勞様です。毎日感謝しております。お身体には十分お気を付けてください」

健康も、思いやりも、戻ってきた町。

「あの頃な」と笑い合える日は、もうすぐかもしれない。

「約束」

堀山 有里子さん(四十七歳)

今年もまた、そろそろ年賀状の準備をしなれば：とちようど考えていた頃だった。何通かの年始の挨拶を遠慮させていただきますという知らせが我が家に届いた。賀状を準備するこの時期に間に合うようにと、ここ最近こうした知らせのがきがこの時期には届く。

だから、私は世の中が賀状の準備に取り掛かろうとするこの時期が実はあまり好きではない。その日も何通か届いていた中に、懐かしい人からのものも混じっていた。その中の一通に、確か今年か来年に帰国予定だったはずの親友の実家の住所からのものがあつた。いつの間に帰国していたのだろう。もう海外駐在は任務完了したのだろうか：など思い巡らせる私の手が凍りついた。よく見れば差出人は友人の家族の方の名前で、友人の名前は裏面にあり、信じられない、到底信じたくない文面が、生真面目な紋切り型の文章で書かれてある。悪い冗談だと思った。悪い冗談であつてほしかった。気づけば私は受話器を手に懐かしい番号を押していた。随分長い間かけていなかったにもかかわらず、私の指は導かれるように、まだ家の電話が連絡手段の主流だった頃に慣れ親しんだその番号を、時を越えた今でも、すらすら

と押せていた。数度の呼び出し音の後、友人が記憶にあるままの声で電話口に出てくれた。やっぱり悪い冗談だったんだと、私がホッと息をつく矢先、話している相手は友人の母親だとわかった。そういえばこの母娘は見た目も似ていたが、彼女が成人してからの声は母親と区別がつかなかった。友人の母は私に彼女が闘病中だったことを話し、生前に彼女から私宛に預かっているものがあると伝えた。

私は頭が混乱の中、一度訪問させてもらいたいと告げた。そうでもしなければ、やはり私は彼女の死を現実のものとして、ずつと受け止めることなど到底無理だと思ったからだ。

彼女の家を訪れた日は、粉雪の舞う寒い日だった。懐かしい門のくぐり戸を抜け、呼び鈴を鳴らした。何もかもが思い出のまままで、何ひとつ変わったことなどなかった。私の無二の友人が亡くなったこと以外には：。

「その年に限って、あまりの仕事の忙しさに、健康診断を受けなかったらしいの。若いこともあつて、病魔の進行が速くつてね：」

友人は健康には人一倍気をつけている人物だった。父親を若くして癌で失っていることもあつて、

健康診断の大切さは誰よりも分かつていたといってもよい。健康をはじめ、何事にも無頓着な私に、学生時代から健康談義をいろいろ語ってくれたのもこの友人である。

そして何を隠そう、人生初の人間ドックは友人に首根っこを掴まれて、不摂生に喝をいれるべく健診センターへ連行された時だ。私の健康診断デビューは友人の尽力の賜物なのだ。

このことからわかるように責任感も人一倍強かった友人。慣れない海外で任された大きなプロジェクトを前に、きつとそちらを最優先して、自分のことを少し後回しにしてしまったであろうことは容易に想像できた。病魔はそのほんのわずかな隙を抜け目なく突いたのだろう。言葉なくうなだれたままの私に、彼女の母親が渡してくれたものは一冊のアルバムだった。そのアルバムには私と友人の思い出が溢れていた。余命宣告はなかったのだが、何かを察した友人は入院先からの外出時、このアルバムを預かっておいてくれと、母親に手渡したそうである。最後のページに、「たたくさんのことをまた夜通し一緒に語りましょう。私の知らない未来を、いっぱい見て聞いて、あとで教えてね。八十年後でもいいですからね。それまで元気でいること！約束！」

そう書いてあつた。八十年後って：私、そんなに元気に生きたらギネスブックに載っちゃう年やん、ってふふふと笑おうとしたけれど失敗に終わった。笑うどころか、私は開いたアルバムのそのページを抱きしめて号泣していた。でも：約束は

約束だ。この約束だけは守りたい：心からそう思った。

あれから幾度も年が明けた。生まれつき、誰にも負けないくらいに無頓着で面倒くさがり屋の私だが、健康診断だけはきちんきちんと前もってスケジュールに最優先事項として段取りを組み、毎回欠かさずに行っている。

そして、検査結果は御守りとしていつでも見れるように携帯の中に画像を保存して、折に触れては、注意すべき点などのアドバイスを読み返す。地味なことだけれど、これが効く。

更年期にさしかかる年代の割に体調は良い。未知のウイルスの出現や、地震、台風などの天災、向こうの世界で友人に伝えるのを躊躇うような悲しい出来事も、もちろんある。

けれどそうした悲しい出来事もひつくるめて、生きていくということなのかな：と、この世では語り合うことのできない友の姿を、閉じた自分の胸の奥に探し求めて思う。悲しみの裏返しと言つてはなんだが、これまでは当たり前のことだと感謝もなく胡坐をかき、今まで気づけなかったたたくさんの小さな幸せに、気づけた。苦勞が絶えず学ばべきことの方が多い人生後半となつていること、もいつか笑つて友人と向こうで話す日が来る。そう信じて、私は今日も、ものぐさ太郎ながらも、精一杯健康に気を付けて過ごしている。私が健康診断にいそいそと出掛けるのも、健康な毎日を過ごせているのなにもかも、この友人との「約束」のおかげである。

## 「親友Kの言葉」

矢ヶ崎 直実さん(五十三歳)

大学時代の友人、Kが亡くなったのはもう十年ほども前のことになる。スキルス性の胃がんだった。

学生時代にいつもいっしょに過ごしていたメンバー五人で、ホスピスにいるKを見舞ったのが最後になった。さまざまな葛藤を経てあの日のKはとても穏やかな顔をしていた。久しぶりに会う私たち一人ひとりの顔を見つめながらゆっくり話してくれたのを覚えている。

Kがいたホスピスはとてもきれいで、まるでホテルのようなところだった。卒業旅行で真冬の北海道に行ったことを思い出して、また皆で旅行をしているような錯覚を覚えた。

Kは少し痩せてはいたが残り時間がそれほど短いようには見えなかった。顔色も悪くはなかったと思う。何よりKはよくしゃべった。ただ、話題がランチの時のように軽いものではなく、Kが受けた手術や治療のこと、ホスピスでの生活だったというだけで、Kは本当によくしゃべった。

専業主婦だったKは元々の病院嫌いもあり健康診断を受けていなかったらしい。いつもとは違

う腹痛に異変を感じて救急で診察を受け、その後の精密検査でがんが見つかった。見つかったときにはもうかなり進行していたらしい。「ダメよね」と笑顔さえ交えながら話す彼女にだれも気の利いた返事をするのができなかった。

「健診を受けて何か見つかるっていうのはラッキーなのよ。見つかったら治療をすればいいんだから」健診を受けてこなかったKがさりりと言ったこの言葉を今でも忘れることができない。あの時のKの表情も声の調子も昨日のこのように覚えている。

あの日、別れ際にKが私たちに手編みのケータイ入れをくれた。当時は二つ折りのガラケーの全盛期。多分に漏れず私たちはその手のガラケーを持っていた。パステルカラーの毛糸がかぎ針で丁寧に編まれていた。長方形の袋型で、上には小さな持ち手もついていて、ケータイが飛び出さないようボタンでとめるようになっていた。

五つのケータイ入れは同じ色の毛糸で編まれていたが少しずつデザインが違っていった。そういうところに作るのを楽しんでいたKの姿が想像

できたし、Kが私たちに選ぶ楽しさを与えてくれたようにも思えた。ケータイ入れに昔から変わらないKを感じられてとてもうれしかった。

その後まもなくしてKは亡くなった。覚悟していた未来ではあったが、ホスピスを見舞ったときのKは元氣そうでこんなに早く別れが来るとは思っていなかった。四十代の若さで、しかもまだ小学生の子どもを残してこの世を去らなくてはならなかったKの心情を思うとやるせなかった。ホスピスを見舞った私たち五人は、申し合わせたわけでもないのに、Kからもらった手編みのケータイ入れにガラケーを入れて葬儀に参列した。

いっしょに講義を受け、いっしょにサークル活動を楽しんだ私たちはアラフィフと言われる年代になった。「無傷」ではられない。健診のたびに様々な数値が「気をつけろ」と警告してくるようになった。正直なところ健診を受けるのはとても怖い。それでも私たち残された五人はそれぞれ場所で健診を受ける。山梨で、千葉で、東京で、神奈川で、広島で。自分のために、家族のために、そしてあまりにも早く逝ってしまったKのためにも。

私は健診結果が届くと胸の中でKにも報告する。「今年は何もなかったよ。このまま健康を

維持できるようにがんばるよ」

ある年には「マンモグラフィーで引っかけた。要精密検査だよ。怖い。がんだったらどうしよう」と打ちひしがれたが、「見つけてもらってラッキーだったね。もしそうだったら治せばいい」とKは天国から精密検査に行くのを恐れる私の背中を押してくれた。幸いにも検査の結果はがんではなかった。

もう今では二つ折りのガラケーを使うことはなくなった。残念ながら今使っているスマホはKにももらった手編みのケータイ入れには入らない。だから普段は持ち歩かないが、毎年健診を受ける時にはお守り代わりに必ず持って行く。ときどき待ち時間に毛糸の感触を確かめながら握りしめたりする。

Kはいつまでも四十代のままだ。いや、いっしょに過ごした学生時代のKしか思い浮かばないからむしろ若返っている。残った私たちは年々歳を取っている。白髪も目立つようになった。細かったウエストもいつの間にかどこかへ行ってしまった。

若いままのKをほんの少しずるいと思うが、それは間違いだらう。Kとの年齢はほとんど離れていく。それでいい。私たち五人はこれからも健康で歳を重ねていこう。

## 「約束」

大西 賢さん(四十八歳)

ヒロコさんが入院したと聞いたのは、今から十一年以上のことだった。ヒロコさんは妻の親友で、妻とは短大時代、ずっと一緒に過ごしてきた仲だった。当時、私と妻はまだ結婚しておらず、交際の仲で正式には妻ではなかったのだが、「早く結婚しなよ」と、誰よりも私たちの結婚を望んでくれていたのがヒロコさんだった。

交際の妻とヒロコさんのお見舞いに行ったことがある。抗がん剤の影響か、声はかすれ、髪の毛が抜けたのか、ずっとニット帽をかぶっていた。

ヒロコさんは、健診に行っていなかったことを、ひどく悔やんでいた。胸にしこりがあったのを感じてはいたが、ヒロコさんはずっと放っておいた。いよいよこれはおかしいと感じて大きな病院に行ったときは、すでにステージ4だった。がんはすでに肺や骨、リンパ節にも転移しており、余命は一年はなく、半年と言われたのだった。

三十代前半のヒロコさんにとって、あと半年しか生きられないことがどんなにつらかったことか、想像に難くない。

きた、という手応えを感じてから天国に行きかけた。私のように、まだまだやりたいことがたくさんある、と後悔をしながら天国に来て欲しくない」

短大は二年である。ほんの一瞬ともいえる短い期間だが、妻とヒロコさんにはたくさんの思い出が詰まった二年間だったのだろう。「私はもう手遅れだけど、もしもう一度人生をやり直すことができたら、きつと次の人生は健診や人間ドックをきちんと受けると思う。どんな人だっていつかは病気になるだろうけど、早期発見できれば、経済的にも肉体的にも受けるダメージは全然違う。私を悪いお手本にして、これからはきちんと健診や人間ドックに行つてね」

余命半年の宣告は正確だった。  
宣告から半年後、ヒロコさんは静かに息を引き取った。

「あなたたちの結婚式にお呼ばれしたら、楽しい歌を歌ってあげる」

笑顔でそんなことを言っていたが、その夢も叶わなかった。ヒロコさんは、「まだまだ人生を味わいたかった」と言いながら三十二年の人生を終えた。

人間にはそれぞれ運命があることを、私も否

「結婚もしたかったし、海外旅行にも行ってみたかった」

点滴の管につながれ、やせ細った身体で、ヒロコさんは涙ぐみながら言うのだった。

「あたしが天国に行ったら、あたしは三十代前半のまま、あなたはあちゃんね」同級生の妻にそんな冗談を飛ばしていたが、やがてヒロコさんは、妻と私に忠告をし始めた。

「お願いだから、健康診断や人間ドックには必ず行つてね。面倒くさいし、痛いこともされるだろうけど、それでも病気が早く見つければ、それだけ早く対処ができる。少なくとも、私みたいにいきなりステージ4で余命宣告ということにはならないと思う」

短大時代は一緒にキャンプをしたり、遊園地で遊んだりした友達が、今まさに天国に向かうとしている。その友達が命がけの忠告をしてくるのを、妻は複雑な表情で聞いていた。

「どんな人であれ、いずれは天国に行くのだけど、それでも三十代前半で行くのとは九十歳で行くのとは全然違う。私は、自分はまだ充分生

定しない。だが、健診や人間ドックを受けることによって、人生をもう少し楽しめるようになるれば、それはより良い選択といえるのではないか。健診や人間ドックですべての病気が見つかるわけでもないし、すべての人が助かるわけでもない。それでも、人生の最期に「やっぱり健診や人間ドックを受けていれば良かった」という後悔はせずに済む。ヒロコさんは「私を悪いお手本にして」と言っていたが、決して彼女は悪いお手本ではなかった。むしろ、一つの教訓を覚えてくれたのであり、後悔のない人生の送り方を教えてくれたのだった。

ヒロコさんが亡くなってから数年後、私と妻は正式に結婚をした。

「無駄遣いはしない」

「ケンをしたらすぐに仲直りをする」

そんな約束ごとを結婚前に決めたが、「必ず健診を受ける」

という約束ごと二人で決めた。

ヒロコさんが命がけで教えてくれた教訓を、無駄にしないためにも、必ず健診は受けようと思う。

いつか天国のヒロコさんに逢ったとき、一生懸命生きてきたよ、と言えるために――。

## 「二人を守ることはその家族も守ること」

渡辺 和由美さん(三十九歳)

「うちの家系はがん家系だから、今ドックを受けてがんが見つかったら困る。」

私の会社では、五年に一度、自己負担金無しで人間ドックを受けられる制度がある。対象者でありながら受診を迷う社員に、産業保健師の立場から、ドックとがん検診を一緒に受診することが望ましいと勧めたが、消極的だった。話を聞くと冒頭に記した返事が返ってきた。

二人に一人はがんになると言われている時代。早期発見できれば、治癒も可能となっているが人も多し中、そう答える理由を確認しなくてはいけないと思った。

その社員は、母と姉をがんで若いうちに亡くしている。今はシングルで、大学生と高校生を自分の稼ぎだけで育てている。

「今、がんになったら仕事を休まなくてはいけない。生活費はどうなるのか。もし、治療が長引いて、仕事も無くなってしまうたら生活できない。」

社員は家族の生活を守ろうとしている、と感

じた。親として、子供に不便な思いをさせたくないという気持ち伝わってきた。ただ、最後に社員が話したことが私には気にかかった。

「もし、自分が今後がんで手遅れになって死んでしまったとしても、多少保険金が入るから子供の学費にはなる。」という言葉。

子供の将来を考えての言葉であるが、それは子供が望むことではないだろう。自分達のために親ががん検診も受けず、発見されたときには手遅れだったなんて知ったら、心に深い傷を負う。私は社員に伝えた。

「子供にとって、親を早くに亡くすことは何よりも悲しいこと。まして、自分たちの学費のために命を落としたなんて知ったら、後悔しか残らない。どんなに苦しくても、親が生きていてくれたほうが子供は幸せだと思うよ。」と。

半ば押し切られる形で、ドック受診を決意してくれた。結果、早期のがんが見つかり、手術になり、あつという間に仕事に復帰した。その後経過も良好で、元気に働いている。

手術のことを子供達に話した時、

「早く治してきなよ。家のことは自分達で何とか頑張る。」

と言ってくれたそう。子供は確実に成長している。子供達の言葉は、大きな励ましとなったに違いない。

仕事復帰後の経過報告で、今後は人間ドックを受診すると伝えてくれた。

ああ、よかったと心の底から思った。あの時、人間ドック受診を勧めてよかったと。本人だけでなく、家族も守れてよかったと。

様々な環境が重なり、人間ドックを受けるこ

とが怖いと思う人がいる。私も子育て中のため、自分が病気になることが、どれだけ家族に負担をかけることになるのか、想像がつかない。でも、医療が発達したこの時代で、早期発見・早期治療がその後の人生を変えてくれるのならば、やはり、健診は必要である。自分を大事にすることは、家族を大事にすることにつながる。

私は、社員一人一人の健康がその家族の健康にもつながり、それが、家族を守ることにつながる。と改めて感じた。

健診結果についても、受けっぱなしにならないように、介入していきたいと思っている。

「ゆっくりゆっくりの貴重な時間」

石川 良子さん（七十歳）

「お年もお年ですし、様子を見てもいいと思うのですが……」医者は肺のレントゲン写真を前に、つぶやきました。その言葉に八十歳の父は、ほっとしたようでした。けれど私は不満でした。「それじゃあ、何の為の検診よ！」勿論、口には出しません。一緒に診察室に入っていた母が聞きました。「先生はもし父が七十歳だったら、手術をお勧めになりますか？」

「お勧めすると思います」医者はきちんと答えてくれました。その夜、父母のマンションに子供たちが集まって家族会議を開きました。手術を受けたくない父は「様子を見てもいい」という医者の言葉に固執します。誰でも手術は怖いですが、「その肺が今の部位を手術で取り除けば、それ以上は進行しないよね」「この先十年、二十年あるかもしれない人生、穏やかに暮らすには、どうしたらいいか、ということだ」

「その手術に八十歳の身体が耐えられるのか、という事だ」

「素人に判断はできないな」

「セカンドオピニオンを聞くという方法があるよね」

「S先生の意見を聞きたい」

という話し合いになりました。S先生は家族のかかりつけのお医者です。

担当の医師にその旨を話しに行くと、レントゲン写真を貸し出してくれました。その写真を見たS医師は「検診で見つかったのはラッキーと思っただけで手術をお受けなさい。大丈夫、翌日にはベッドから起きられますよ。それが今の医師です」と父に手術を勧めました。結局、その言葉に押し切られた形で、父は入院しました。

手術の翌日、チューブにつながれ点滴を受けていた父に、「どこか痛い？」と聞くと、「いや」の一言でした。病院食は普通食、トイレも自分で歩いて行くのです。数十年前に盲腸の手術を受けた事のある母は、この医術の進歩に驚きを隠せないでいました。

それから父は順調に回復し、退院すると、散歩を始めました。足元が危ないとカートを押し、耳が遠いからと車が少ない早朝に、ゆっくりゆっくり歩きます。肺は一部を切り取ったせいで小さくなっています。肺気腫もありました。それで、ゆっくりゆっくりなのです。けれど話を聞くと、「爺さん、婆さんがけっこう散歩してるんだよ」と、それは嬉しそうでした。

その散歩仲間との話から、広がったベランダを使って、ベランダ菜園をはじめました。ホームセンターに行き、必要な物を注文してみると、それから土を作り、肥料を混ぜ、種を蒔きました。さやいんげん、オクラ、プチトマト……。水をやり、支柱を立て、もちろんすべてがゆっくりゆっくりの作業です。孫や孫の友達が遊びに来ると、「じょうろに水を入れてこい」「葉が茂っているプランターにはたつぶりだ」「そこは種を蒔いたばかりだから、少なくていい」などと、あれもこれも手伝わせていました。そして実がなると、子供たちに収穫させていました。

また、大きな甕を注文し、そこにメダカを飼い始めました。水草を浮かべ、卵を産ませ、「小さなメダカは口も小さい。見てごらん。だから、餌は細かく砕いてやるんだ」と孫たちに教え、一緒に充実した時間をほぼ十年間過ごしました。それは父にとって素晴らしい十年間でしたが、育ちざかりの孫たちにとっても貴重な十年間でした。いじめに合っていた小さな心は、お爺さんとのゆっくりゆっくり流れるその時間に救われていました。両親に叱られた子も、ちよびりの野菜と知識を手にも、また笑顔になつて帰って行きました。

誰でも年をとれば、どこかしら悪くなります。けれど、せっかくの医術です。しっかりお世話になつて、老人としての時間を大切に生きていかないといけない。父の後ろ姿は、私たちにも、小さな子供たちにも、そう教えていました。

検診を受けていたからこそ、手術を受けたからこそ得られた、皆にとって貴重なかけがえのない時間でした。

「命の輪」

小松本 あゆみさん(三十九歳)

「乳がんです。」  
三十八歳の春、うす暗い部屋で告知された。なぜ、どうして……。そんなこと、何百回考えたかわからない。私の乳がんはリンパ転移もあり、早期ではなく顔つきが悪いタイプと言われた。幸い他臓器への転移はないとのこと。

私には娘が二人いる。上は小学生、下の子はまだ幼稚園児だ。私はこの子達を残して死ぬのだろうか……。告知されてからの一ヶ月は家事もままならず、子供の寝顔を見ては涙があふれた。

思えば数年前、旦那から  
「乳がん検診とか受けないの？」  
と聞かれたことがあった。

「四十歳にならないと補助されないから高いんだもん。四十歳になったら受けるよ。」  
と、答えたことを覚えている。

告知をされたとき、私はスーパーのレジ係で働いて三年目くらいだった。でも、パートではなくアルバイト扱いだったので、健康診断はなかった。主婦が多い職場であり、お客さんがいないときはおしゃべりに花が咲いた。私は自ら、

「健康診断って受けてますか？乳がん検診とか……。」

と、三人くらいに聞いたことがあった。すると、その三人とも、

「ちゃんと毎年受けてるよ。乳がん検診も。マンモは痛いよお。」

と言った。そして最後に、

「でもあなた、まだ三十代でしょ？ちゃんと健康診断するようになったのは四十歳になってからだよ。大丈夫。まだ若い若い。」

と、笑い飛ばされるのだ。

今思えば、早期発見のチャンスはいくつもあった。旦那に言われた時、みんなちゃんと健康診断を受けているんだなあと感じたとき。自ら健康診断を受けているか聞いたのは、自分も受けなきゃなって心で思っていたからなのだろう……。後悔ばかりだ。

抗がん剤、手術、放射線と標準治療はなんとか終わった。髪が抜け落ち涙したり、胸を全摘するのは、やはり勇気のいることだった。でも、姿、形が変わっても、旦那も子供も普通に接してく

れた。子供たちは、  
「ママ、大好き。」

と、ギュッと抱きついてくる。私はなんて幸せ者なのだろう。いつもの何気ない日常が、生きているということがどれだけ幸せなことなのか、病気になるってわかったこともたくさんある。

これからも再発、転移の恐怖はずっと持ち続けなければならぬが、定期検診で自分の体を

把握でき、少しでも健康的な日々を送ろうと意識できている。

若いからがんにならない。そんなことは決していない。自覚症状がでる前に検診を受け、早期発見につなげてほしいと切に願う。そして、親、兄妹、子供たちにも検診の大切さを伝えていこうと思う。

人から人へ。命の輪が広がりますように。

## 「父と健診と私の命」

竹内 秀孝さん(五十九歳)

父が救ってくれたのだ。私はその時、そう思った。

小さい頃から病気になることがほとんどなかった。風邪を引いても市販の薬ですぐ治る。体の丈夫さを過信していた私に、衝撃の一言が告げられた。「大腸がんです」。一昨年の秋のことである。

その年の三月、父が他界した。八十九歳なので天命だろう。七年前に脳梗塞で倒れたが、地道にリハビリに取り組み、杖頼りだが歩けるまでに回復した。だが、肺にがんが見つかり、すでに手術もできない状態だった。本人に告知しなかったが、知っていたと思う。病床で、「桜が見たいなあ。桜の咲く季節までは……」と日頃の父に似合わぬ気弱なことを言った。「何を言っているんだ、お父さん。まだまだ何回も見られるよ」。そう返したが、桜を見ることなく三月初めに他界した。苦しむことのない、安らかな最期であった。

それをきっかけに長年吸い続けていたタバコを止めた。そして、その年の八月、年に一度の定

期健診を受けた。ただ、いつもの年と違って、その年に限って「検便」があった。便二回分を容器に入れて提出する検査である。二回目の便に血が

混ざっているのが自分でもわかった。痔による血便が時々あったので、きつとそれだろう。精密検査になると面倒だな。また明日採り直すか。いつもの私ならきつとそうしたことだろう。だが、なぜか、このまま出そう、そう思った。父のがんのこと、頭をよぎったからなのかもしれない。

案の定、精密検査を受けることになった。めったに行かない病院に行き、大腸の内視鏡検査を受けた。「ちよつと怪しいポリープがいくつかありますね。もつと大きな病院で診てもらい、施術した方がいいでしょう」。前日、検査のためにビールが飲めないことを嘆いていた能天気な私も、さすがに血の気が引く思いであった。

二週間後、入院してポリープを三つ切り取る手術となった。「大学病院へ切り取ったポリープを送ります。結果が分かるまで一週間かかります。また、その日にお出でください」。若いドクターは、表情を変えることなくそう言った。

一週間後、病院へ。くしくもこの日は私の五十八歳の誕生日であった。ドキドキしながら診察室へ向かう。「三つのうち、二つががんでした」。

何事でもないかのように告げるドクターの言葉。だが、受け取る私の心臓はバクバクしていた。マンガで、「がんと告げられてガン」というお約束のものがあるが、まさにその心境である。続けてドクターは、メモ用紙にイラストを描いて説明してくれた。「この層まで到達していたら危ないところでした。幸い、その上の層で止まっていたので大事に至りませんでした。発見があと半年遅かったら、手遅れになっていたかもしれない。これからは年に二回の大腸内視鏡検査と全身MRI検査を行うことにしましょう。ご無事で何よりでした」。初めて見せた笑顔で、優しくそう言われた。胸を撫で下ろすとはこういうことなのか。そう思う私の脳裏に、父の穏やかに微

笑む顔が浮かんだ。お父さんが救ってくれたのだ。きつと、そうだ。私はそう思い、亡き父に心から感謝した。

昨年の二回の検査は異常なし。食生活も見直して、野菜や果物を毎日食べる。がんを抑止するといわれるブロッコリーとゴーヤは、食卓に必ず登場させる。お酒の方も、週二回の休肝日を設けて内蔵に負担をかけないよう心掛けている毎日だ。

父から尊い命を授かり、大病せずに生きてきた。だが、思ってもいなかったがんになった。それを父が救ってくれた。私は今でもそう思っている。父に感謝するとともに、命を救ってくれた定期健診にも心から感謝したい。これからは毎年欠かさず積極的に健診を受け続けよう。そしてもつと多くの方に、健診の大切さを知ってほしいと願っている。

山梨県厚生連健康管理センター

〒400-0035 山梨県甲府市飯田一丁目1-26  
TEL.055-223-3630(代表)

[www.y-koseiren.jp](http://www.y-koseiren.jp)



kind-hearted

つなげる、  
やさしさ。