最優秀
作品賞

妻に遺した検診手帳

阿部 松代さん

ある昼下がり、検診専門クリニックの待合室で順番を待っていた。窓ガラスに当たる雨音がどんどんひどくなる。昼間だというのに、外はまるで夕闇かのように暗い。心細くなり、思わず隣にいた年配の女性に声をかけた。

「雨、ひどいですね」

すると、感じよく相槌を打ってくれ、検診が終わったら予定があるのでせめて小降りになってほしいと話す。そして、そんな天気の話題をきっかけに、検診にまつわるご夫婦の素敵な話を聞くことになった。

彼女は専業主婦だった四年前、ご主人を膵臓ガンで亡くしたと言う。以来、それまでは受診したことのなかった検診を、年に一回受けるようになったそうだ。

ご主人は会社の検診でガンが見つかったが進行は早く、その後一年ほどで亡くなったらしい。自覚症状はまったくなかったようで、医師からは検診を受けていなかったら、わかった時点で余命は一・二週間だったかもしれないと言われたと話す。

当初、どうせ亡くなるのであれば、その方が彼にとって幸せだったのではないかとも思ったそうだが、ご主人は「逝く準備をする時間があって本当によかった」と微笑み、彼女に「これからは毎年、必ず検診を受けてほしい」と、一冊の預金通帳を手渡したと言う。

その表紙には、「検診預金」とあり、「見つからなくて感謝、見つかっても感謝」という言葉が添えられていたそうだ。

「私は大の病院嫌いだし、専業主婦だったので検診とは無縁だったの。彼はガンが見つかって、その大切さを痛感したのね。私にも受けさせないといけないって思ったみたい」

「病気が見つかって良かったって、心底思われたのでしょうね」

そう返すと、彼女は首を横に振った。

「早く見つかって良かったというのもあると思うけど、検診を受けるという先手を打ったのだから後悔はない、そして、家族にも後悔させないことが大切なんだという気持ちだったみたい」

自覚症状を覚えて病院に行くのではなく、検診で見つかったのであれば、たとえ治らなくても悔いはない。家族にも「もっと早く検診を受けさせればよかった」「病気に気づいてあげられなかった」などと負い目を持たせなくて済むからと。

彼が亡くなったあと、その言葉は彼女の支えになっているようだ。

「夫が悔いを残さず、そういう思いで逝ったというのには、随分救われたかな」

彼女の知り合いの中には、病気で家族を亡くしたあとに、「検診を受けていれば」と悔やんでいる人が少なくないらしい。そして、何年経っても後悔し続けている友人を見ると胸が痛むと話し、ぽつりと言った。

「年月とともに、別れ自体は癒えるけれど、後悔は募っていくものだと思う」

「別れ」には、そこに至るまでの感情が遺されるということなのだろう。検診を受けるというのは、早期発見のみならず、「後悔の芽を摘む」大切な行為なのだと感じ入った。

おそらく、彼女のご主人は「先手」を打ったことで軽くなっている自身の気持ちを思い、「後手」になった場合の辛さを悟ったのではないか。もし、検診を受けていなかったら自分も、家族にも後悔させることになったに違いないと。だから、そんな思いを託して妻に「検診預金」を残したのではないだろうか。

「検診に行くのって気が重いでしょ？　でもあの通帳の字を思うと、主人の気持ちを考えて『受けなきゃ』って思うんですよ。だから、検診は彼の命日に決めたの。絶対に忘れないでしょ？」

彼女はそう肩をすぼめると、今度は私について聞いてくる。職場の決まりでしぶしぶ来たと笑うと言われた。

「職場に感謝しないとね」

「ハイ。じゃあ、貴方はご主人に感謝しないとですね」

笑い合った。

彼女は、これから大学生の娘さんとショッピングをして、いっしょに食事をすると嬉しそうに話す。それも含めての「検診預金」だそうだ。ご主人からの、検診を受けたご褒美ということなのだろう。

先にすべての検診メニューを終え、彼女は笑顔を残してクリニックを後にした。

彼女と娘さんのデートを、ご主人も天国から微笑ましく見るに違いない。彼は「検診」を通して、かけがえのない家族の絆を遺したのだ。

そんなことを考えていたら、名前を呼ばれた。あとは、バリウムの検査のみだ。

今晩は、ご褒美に何を食べようかな……。

頭のなかにご馳走が並んで、元気よく立ち上がった。

いつの間にか窓外の雨足が弱まっている。雨雲の向こうに明るい陽射しを感じた。

優秀
作品賞

「父娘の絆」

見澤 禎夫さん

「お前には無理だ」

娘がバセドウ病と診断されたのはちょうど受験期だった。休養が必要な身であるにも関わらず、受験をすると言い張った娘に私は怒りをぶつけた。自分だけの命じゃないんだぞ、と。娘は泣く泣くその年の受験を見送り、渋々休学届を出した。当然、親子関係は悪化。会話もなくなり、合格祈願とひきかえに病気平癒のお守りを娘の部屋にこっそり置いた。

その娘は現在看護師として十年目。おかげさまでバセドウ病を克服し、元気に働いている。しかし一つだけ困ったことがある。それは健康管理に少しうるさいことだ。野菜炒めに醤油をかければ注意されるし、健康診断の時期になると決まって私に人間ドックを勧めてきた。市から届く受診券を広げて、これとこれを受けろと言いながら、終いにはクリニックの予約まで入れた。私の家は代々続く農家であり、私の代で三代目。基本的に農家に休みはなく、一日のサイクルは五時起床で日没まで出荷作業というもの。忙しい農家にとって健診は手間であり、煩わしいものだった。だから五年前、娘が埼玉から宮城に異動になったのをいいことに健診に行くのをすっぱりやめた。

しかし一昨年、私は相次いで同業の仲間を亡くした。肝臓癌。脳梗塞。胃癌。ある葬儀の席では「病院で検査を受けた時にはすでに手遅れだった」と聞いた。享年六十五。どうみたって早すぎる死。参列者は喪服に身を包み、その場は言いようもない悲しみに包まれた。

翌週、花粉症でクリニックを受診すると院長に三年間健診を受けていないことを指摘された。仕事は繁忙期で猫の手も借りたいくらいだが、友人のこともあり申込みをした。しかし私を待ち受けていたのは「胃癌の疑いあり。二次検査要」という残酷な結果であった。

再検査当日。胃カメラ受診後、医師は「病理の結果はまだこれからですが、胃癌ではないですね。恐らく悪性リンパ腫です」と言った。悪性。思わず医師を前に「私、死ぬんですか」と大きな声をあげた。

「まあ、初期ですから心配いりません。今気づいたことは幸運でした。大丈夫でしょう」

この言葉を聞いたとき、人目も憚らずに泣いた。医師の言葉がうれしくて泣いたのか、宣告されたショックで泣いたのかはわからない。しかし私が落ち着くまで医師はずっと無言で傍にいてくれた。

数日後入院先で私は瀰漫性大細胞型悪性リンパ腫と診断された。治療は化学療法による抗がん剤投与で、予定では三週間だった。しかし入院のことは娘には知らせないで欲しいと妻に頼んだ。ちっぽけな私のプライドである。自分が悪性リンパ腫で、しかも健診を受けていなかったと娘に知れたら大変だと思った。

まもなく抗がん剤投与が始まり、治療中は食事も水も禁止された。ただ一日中ベッドに張り付いて、ずっと天井を見ていた。一分が一時間に、一時間は十時間にも感じられ、陽射しを感じるたび仕事のことが頭をよぎった。農家にとっても畑にとってもお日様は命。この陽射しなら一日でほうれん草は三、四cm伸びる。このまま収穫時期を逃すと育ち過ぎてしまい、全て廃棄となる。それが数週間ともなれば莫大な損失だ。私は日が経つにつれ仕事のことばかり考えるようになった。

入院して六日後、突然娘が病室を訪れた。やはり妻が黙ってはいられなかったようだ。わざわざ電車を乗り継いで病気平癒守りを買って来てくれた。娘は心配そうに「どう？大丈夫？」と言いながら傍に来た。いつもはうるさい娘もこの時ばかりは優しかった。しかし「おい、いつ退院できるんだ？お前、院長に聞いてきてくれ」と言うなり顔つきが変わった。娘は目を吊り上げて「仕事？何言ってるの！無理に決まってるじゃない」と怒った。

「もう少しで死ぬところだったのよ！もうちょっと自分の命、大事にしなよ！お父さんだけの命じゃないんだから」

久しぶりに全力で叱られた。かつて彼女を叱責した記憶がよみがえった。まさか同じ言葉で返されるとは。その勢いに思わず「なんだよ。子どものくせに」と捨て台詞を吐いた。だけど思った。親は子を、子は親を、想うとはこういうことなんだって。娘が病室を出たあと、娘から貰ったお守りを見て思わず苦笑いを浮かべた。

あれからまもなく二年が経とうとしている。退院後の経過は良好で今は入院前と変わらない生活ができている。変わったことと言えば自分で人間ドックの予約を入れるようになったこと。それと燕尾服でバージンロードを歩いたことくらいだ。娘の子育てもこれにて終了。もう身体のことをうるさく言われないのかと思うと己の怠慢を叱られたあの日すら少し懐かしい。

優秀
作品賞

本当の贈り物

小松崎 潤さん

昨年の十一月末。自宅に一通の封書が届いた。一ヶ月前に受けた人間ドックの結果だった。何の自覚症状もなく、思い当たる病気もないが、何となく封を切るのをためらった。しかし文書を見た次の瞬間、私は言葉を失った。

「右胸にしこり有り。要精密検査」

肩から崩れそうになった。一般的にこの段階ではまだガンとは言えない。しかし、私ははっきりガンだと思った。なぜなら最愛の母をガンで亡くしていたからだ。

母は私が七歳の時、三十六歳の若さでこの世を去った。病名は炎症性乳ガン。ガンの中でも珍しい悪性のガンで、病院に行った時には既に余命半年を宣告された。その事実は娘の私にだけ伏せられた。おそらく私を悲しませたくないという母なりの気づかいなのだろう。死ぬ間際まで母は気丈に振る舞っていた。

母にガンがわかったのも三十五歳。私は自らを母に重ね、すぐにでも死が差し迫っているような気がしてならなかった。その後片っ端から乳腺外来のある病院に電話をかけた。しかし何処も彼処も予約でいっぱい。早くても三ヶ月先や二ヶ月先と言われ、思わず「今日はダメなんですか」と泣きついた。断られるたび焦りが募り、とうとう夫の会社にまで電話をかけた。夫は半休で帰宅し、県外の病院に予約を取ってくれた。こうして叶った二週間後の再検査。しかしその結果は不安を助長させるものだった。マンモグラフィでみてもはっきり良性か悪性か分からず、組織診断検査をすることになった。患部に刺さる針の太さに恐くなり、その痛みの強さに悶絶した。だけどそれ以上に恐いのは結果だった。

検査結果は二週間後のクリスマスに聞きに行くことになった。それまでの二週間は本当に長かった。何をしても病気のことが頭から離れず、気づけばネット検索ばかりしていた。案の定、履歴には「生存率」「転移」「遺伝」といったガンの関連語が並び、夫は「もうやめろ」と制止した。しかし調べるほどに心は揺れるばかりで、最終的には半茶碗すら食べられなくなった。しこりは右胸にあるはずなのに何故か左まで痛むような気がした。

クリスマス三日前。私はついに胃潰瘍になった。『病は気から』とはまさにこの事だった。私が机に突っ伏していると、隣で五歳の娘がサンタに手紙を書いた。

「ママ、『お』はどうかくの？」

娘は最近、ひらがなが書けるようになった。それでも『いぬ』は『いめ』になったり、『ろば』が『るば』になることがよくあった。

「これが最後のクリスマスになるかもしれない」

そんなことを考え、思わず下を向く。しかし娘が書いた手紙を見て言葉を失った。

『サンタさん。ママがげんきになるおくすりをください』

思いがけない五歳児のやさしさに胸が締めつけられそうになった。たまらずゴミを出しに行くふりをして、空き地で思い切り泣いた。その涙を家族には見せまいと思った。

イブの日、夫は粉薬に『げんきになるくすり』と書いて娘の枕元に置いた。娘は起きてくるなり「ママ、ママ！これ、これ」と興奮しながら薬を見せた。そのまま一気に飲み干すと「どう？どう？」と娘が聞いてきた。

「ああ！すごい！なんか治ったみたい」

私は大げさに答えた。娘はサンタにお礼の手紙を書くと言いながら二階へかけ上がった。そのうしろ姿を見つめながら「来年も一緒にサンタだ」と夫が言った。夫の目には光るものがあった。

検査の結果、私の胸のしこりは良性であるとわかった。医師は「今のところ心配いりません。ただ毎年検査は受けてください」と穏やかに言った。それを聞くなり、安堵し、なぜだろう、少しだけ泣いた。

帰り道、店頭販売のチキンを買うと、サンタの格好をした店員から「ご家族とですか。いいですね」と言われた。母亡き後、父とのクリスマスはいつも寂しかった。チキンやプレゼントがあっても「母」の隙間を埋めることはできなかった。だからいま思う。命があること。家族がいること。クリスマスを笑って過ごせること。本当の贈り物はむしろこっちなのかもしれない。人間ドックで命を救われた今だからこそ強く思う。

帰宅後、リビングにサンタへのお礼の手紙を見つけた。

『サンタさん。ママをたすけてくれておりがとう』

思わず私は目を疑った。『お』りがとう？ああ、そうか。娘が帰って来たら『あ』を教えてあげようとこっそり思った。

優秀
作品賞

命のロウソク

久保 奈緒さん

子どもの頃に観たテレビの人形劇で、忘れられないシーンがある。それは薄暗い洞窟の中で、人の寿命を表すロウソクの炎が幾つも揺れている映像だ。

よく見ると長いロウソクの傍らで、今にも炎が消えそうな短いロウソクがある。

「寿命は年齢によって決まるんじゃなく、人それぞれ違うんだ」

寿命を司る洞窟の番人が、重々しい口調で語り出す。まだ幼く、死など意識したことがなかった私は、少なからずショックを受けた。炎が見えないから、皆平気な顔をして生きられるのだとも思った。

死は年齢順でないと痛感したのは、五十八歳の若さで父が亡くなったときである。二十代で肺結核を病み、四十代で胃癌の手術を受けた父は、「太く短く生きる」ことを信条としていた。

「人生五十年」説を唱え、少々の不調では病院に行かなかった父。嚥下しづらくなったときには、既に食道癌が進行していた。手術後一年余りで亡くなった父を思い出す度、早期に人間ドックを受けていれば、もっと生きられたのではと悔やまれる。

ところで父は、私が頑健な人と結婚することを望んでいた。自分と同じ病弱な男性では、娘が苦労すると思ったのだろう。でも私が選んだ男性は、既に痛風を発症していた。

「おまえはずっと、夫の病気に悩まされるかもしれんぞ」

父に心配されながらの結婚生活。残念なことに予言は的中し、痛風を皮切りに高血圧、糖尿、ヘルニア、尿路結石、喘息と、夫は病気の数を増やしていった。

やがて働き盛りの四十八歳となった頃、軽い気持ちで脳ドックを受けた夫が、沈んだ様子で帰って来た。聞けば、脳動脈瘤が見つかり医師に手術を勧められたという。

持病は多くても手術は初めての経験。不安に駆られて検索したインターネットで「脳動脈瘤の手術は、運動機能障害など後遺症のリスクを伴う」ことを知り、夫は深いため息をついた。

しかし手術しないで放置しておくと、脳内で動脈瘤が破裂して命を落とす恐れがある。手術か否か。どちらを選んでもリスクがあることに変わりない。

当時子どもはまだ高校生。一家の大黒柱に倒れられたら、我が家はどうなってしまうのか。頭を抱えた夫のそばで、私も不安に押しつぶされそうになった。

だが事態は急を要する。時限爆弾はいつ破裂するかわからない。ともあれ詳しい説明を受けようと、夫婦で病院へ向かった。

病院の待合室は、大勢の患者であふれていた。一様に浮かない顔をして順番を待つ人の群れ。死は年齢順ではない。消え入りそうなロウソクの炎がまぶたに浮かび、心細くなった。

やがて診察室に入ると、医師は真剣な面持ちで語り出した。

「患者さんの働き盛りの年齢と、動脈瘤の大きさを考慮すると、手術が一番良い方法だと考えます。僕はこの手術を数多く経験しているので、安全に行う自信があります」

予期せぬ力強い言葉が、逡巡していた私たちの背中を押してくれた。

「この医師に命を預けよう」

帰り道、夫と何度もうなずき合った。

そして迎えた手術当日。駆けつけた義妹と私にVサインをしながら、夫は笑顔で手術室に運ばれていった。不安や葛藤はあっただろうが、吹っ切れたような晴れ晴れとした表情だった。

やがて三時間に及ぶ手術は成功し、心配した後遺症もなく無事退院した。夫は家に帰ると、自分の頭をなでながら

「脳ドック受けてなかったら、どうなってたかわからんな。これからは健康に気をつけるとするか」

と照れ臭そうに笑った。

弱々しかった命の炎が再び勢いよく燃えだした。窮地を助けてもらえたことへの感謝の気持ちで、私は胸がいっぱいになった。

隣に夫がいて、何事もなかったかのように繰り返される日々。平穏な暮らしの有り難みを身にしみて感じた。

脳ドックで九死に一生を得た夫は、今までの食生活を見直し暴飲暴食を慎んだ結果、肥満体から徐々に適正体重へと近づいてきた。体が締まると、血圧などの数値も少しずつ良くなってくる。

いつしか父の年齢を超えてしまった私と夫は共に六十代。「人生五十年」が父の口癖であったが、今は「人生百年」と言われる時代である。

健康寿命を延ばすために、定期的に人間ドックを受けようと夫婦で誓い合った。

審査員
特別賞

我が家のキーワード「健診のおかげ」

野田 ゆき子さん

父は今年七月で八十八歳となる。二人の子と三人の孫、二人の曽孫に恵まれ、八十三歳になる母と二人の結婚生活も六十年あまりとなり、今も生れ育った地で二人での生活を送っている。

現在の父の生活があるのも「健診のおかげ」といっても過言ではない。家族の中でも「健診のおかげ」という言葉は父の人生を語る上での大きなキーワードになっている。

父は今まで二度も「健診」によって命を救われているからだ。

若い頃から喫煙の習慣のあった父はよく「好きなことをして命を縮めるなら、それは自分が選んだことだから潔く受けとめる。」と回りの説得にも動じることなく、たばこを吸い続けていた。今では考えられないことだが初孫のお祝いの席でもタバコを吸っている父の姿が写真に残っている。

六十九歳の時、無事仕事を勤め上げ、第二の人生を送っていた父に思いがけない知らせが届けられた。

母と二人毎年受けていた自治体の健診で、腹部に大動脈瘤が発見されたのだ。父自身になにも自覚症状もなく、前年の健診ではなかったものだ。主治医に病院を紹介していただき、検査も含めおよそ一ヵ月の入院で無事、瘤のできている血管を人工血管と交換することができた。

もし「健診」を受けていず大動脈瘤が大きくなっていたら、また発見が遅く破裂していたらと考えると、本当に早期発見することができてよかったと、あらためて胸をなでおろした。

あれほど止めないと言っていたタバコを吸う事も「せっかく救ってもらった命だから。」とこの手術をきっかけに、きっぱりとやめた。

この後、友人達との国内外の旅行を楽しんだり、マスターズのスポーツ大会にも参加したりと大きな病気もせず過すことができていた。

もちろん「健診」もかかさず、母と二人受け続けていた。毎年小さな年相応の指摘を受けつつも主治医と相談しながら過してきていた。

しかし今年の九月再び「健診」で肺に影が発見された。前回と同様、前の年にはなかった影だ。いくつかの検査を受け肺ガンと診断された。

止めたとはいえ、もともと長年の喫煙で弱っていた肺へのガンという事と、手術に年齢的に対応できるかという心配もあったが、幸い早期発見であったため他への転移もなく、小さなガンだったためすべて手術で取りのぞくことができ、術後も薬の服用もなく定期的な受診による経過観察のみとなっている。

前回と同様父は

「せっかく救ってもらった命だから。」

と自動車の運転免許証を返納した。母との生活での不便はあるが、近所の方々の助けをうけながら生活している。

「あんなにタバコを吸っていたのに長生きできているのは、一回目の「健診」でタバコを止めたからだな。止めていなかったらと思うと恐くなる。」

と父は話を良くしている。

「健診」が病気の早期発見だけでなく、生活習慣を見直すきっかけにもなったようだ。

毎年、自治体からの「健診のお知らせ」が届く。忙がしいからとかまだまだ大丈夫だからと受けていない人の話も聞く。せっかくお知らせを受けても、また今度行くからと再検診を受けていない人の話も聞く。そんな時私はいつも「健診のおかげ」という私達家族のキーワードを思いうかべ、

「ぜひ「健診」には行ってね。」

と声をかけている。

佳作

成人式のプレゼント

私が、母に人間ドックをプレゼントしたのは、四年前の成人式の日だった。

今まで育ててくれた母への感謝の気持ちと、ずっと元気で長生きをして欲しいという願いを込めて、母に人間ドックを贈ると十八歳から決めていた。突然の贈り物に母は驚きながらも、「ありがとうね。行ったことがなかったから、いい機会だわ。孫と桜を見るまでは元気に生きるって決めてるの。」、と喜んでくれた。

母は春生まれということもあって桜が大好きで、一緒に上野公園にお花見に行くことが私が小さい頃からの我が家の日課であった。両親は私が小さい頃に離婚していて、母は体を壊してしまうのではと思うほどに家事と仕事を懸命にこなし、私を育ててくれた。

人間ドックの結果を聞きに行ってきた、と母に言われたのはプレゼントしてから約三ヶ月後の花散らしの風が強く吹く日だった。夕食後、母は神妙な顔をしながら私に結果を見せて、「初期の胃がんだったの。手術が必要で来月入院して手術を受けることが決まりました。幸いなことに、ユリのおかげで早期発見できたみたいで、手術で取れるだろうってお医者様に言われたの。ありがとう。」と言った。私は、大切な母が初期とはいえ、「がん」と診断されてショックで、不安で不安でしょうがなかった。

手術直前、手術室へ向かう母を見送る私に、「お母さんは負けないから。来年の桜も一緒に見ようね。」と笑顔で手術室に入っていった。自分が一番不安だろうに、母は私を安心させようとしてくれていた。手術は三時間半で終了した。手術は無事、成功だった。母は手術前、主治医の先生に、私がプレゼントした人間ドックで胃がんが見つかったんだと話していたらしく、先生からの手術結果のお話の中で、人間ドックをプレゼントするって最高の親孝行だね、と褒めてくれた。その翌年、母と見た桜は、今までで一番綺麗に見えた。

母の手術から、もうすぐ四年が経とうとしている。母の胃がんは今の所有難いことに再発しておらず、もう再発の心配もなさそうだとの診断も受けた。そして、私は二年前に結婚して、昨年第一子を授かった。宝物を抱くように孫を愛でる母を見て、私はもう一回親孝行が出来たかなと嬉しかった。母は、「ハルちゃんのためにも健康でいなくっちゃ！」と、毎年健康診断は欠かさず行っているようで、オールAの検診結果を私にみせて自慢してくる。私は自分のためにも、大切な家族のためにも、今年人間ドックデビューをする予定で、一緒に行こうねと旦那と話している。今年の桜も母と一緒に見られそうだ。今年は娘も一緒に。大好きな母は、今日も、笑顔で元気に生きている。

私は母の胃がんを通して、病気の早期発見の重要さを強く感じています。もし、母が人間ドックを受けずに、胃がんの発見が遅れていたら、孫の顔を見せること、孫と一緒に桜を見ることは叶わなかったかもしれません。人間ドックは、症状が出る前に病気に気付くことのできる最も簡単な方法の一つではないでしょうか。また、人間ドックを受けることで、自分の生活習慣を改める契機になるかもしれません。ぜひ、自分は健康だと思っていても自分のため、大切な家族のために人間ドックは受けてください。そして、大切な家族に、元気でいてもらうための人間ドックのプレゼントはいかがでしょうか。おすすめですよ！

佳作

「女性の皆さん！是非、乳がん検診を！」

吉岡 敏郎さん

皆様の数々の体験記を拝見しました。検診を受けなかったことによる後悔。ご本人、ご家族、周りの人たちの苦しみや悲しみ。何事もなかったり、喜ば又は早期発見で治癒したと安堵されたり。人さまざまですが、どの体験記からも伺れたり。人さまざまですが、どの体験記からも伺えることは、「健康」が如何に大切であるかを証明する生きた教材だということではないでしょうか。教科書として自分の人生に活かさない手はありません。

さて、私はせっかく頂いたこの機会を利用して、女性の「乳がん検診」についてお話したいと思っています。というのは、私には二人の妹がいましたが、その内の一人が乳がんで亡くなったのです。五十三歳という若さで。本人は辛い思いをしただけでなく、人生わずか五十年そこそこでこの世に別れを告げねばならなかったことに、さぞかし無念な思いをしたことでしょう。

実は、妹は検診を全く受けていなくて、発見した時は手遅れだったのです。私は世の女性に妹の二の舞をさせたくないとの思いからこの度、筆を執りました。我が妹ながら良くできた人間で、家庭でもとてもいい主婦であったと妹の夫から聞いていました。

告別式の日のことでした。斎場でいよいよ棺が火葬炉に入れられるという直前、彼が突然妹の名を呼び「ありがとう！」と悲痛な声で叫んだのです。列席した人たちは皆驚きましたが涙を誘われ、手にしたハンカチをそっと目に当てていました。その声は今でも私の耳に残っていて消えることはありません。

私には三人の子供があり、その内、二人は女性です。更に孫娘、それに妻。私の周りは女性ばかり。世の中半分は女性です。女性がいるから世の中は明るく楽しい。夫々の個性を発揮して存分に人生を謳歌して欲しいのです。

という訳で妹の実体験をベースに皆さまとは多少違う視点からペンを走らせたいと思います。つまり、「乳がん」を取り上げ、女性に大きな声で叫びたいのです。「是非、乳がん検診を！」と。命は決してあなた一人のものではありません。

せっかくこの世に生を得たのです。百歳時代を健康長寿で楽しんで頂きたいと願っているのです。

乳がんは三十代から増加し、四十から五十代前半でピークを迎えるというデータがあります。しかし、検診を受ける人はとても少ないということです。欧米ではがん患者は多いのですが、死亡率は毎年減少しているのです。それは効果的な治療薬もありますが、検診による早期発見が功を奏しているということです。見習うべきではありませんか。

医学の進歩により、早期発見だと九十から百パーセントの生存率だといいます。今は、「早く見つけて治す時代」です。検診を受けて一番多いのは「安心」です。「何も問題ありませんよ」という検診結果を聴けることでストレスも吹き飛びます。心配しないで先ずは受診してみましょう。検診は、長寿国行きのパスポートです。「受診した？」を令和時代の合言葉にしませんか？

受診しない人の言い訳は、自分は大丈夫、面倒だから、忙しくて時間がない、そのうち受けるから、というものです。がん細胞は待ってはくれませんよ。日本には古くからとてもいい言葉が残っています。「後悔、先に立たず」「転ばぬ先の杖」「備えあれば憂い（患い）なし」「念には念を入れる」。ともかく予防は治療に勝ります。

くどくどと述べてきましたが、妹も検診を毎年受けていれば命を落とさず、今頃は孫たちと余生を楽しんでいたかも知れません。母は晩年、我が娘の早死にショックを受け、悲しみ苦しみ、すっかり体調を崩して亡くなりました。是非とも、真剣に乳がんの正しい知識を身につけ、自分自身の問題として意識し、生活習慣・食生活の見直しをして、周りの人を悲しませないよう行動してください。早期発見をするのは自分自身です。あなたの決断と行動にかかっているのです。最後に「是非、自分で決断を！」のひとことを皆さんに贈りたいと思います。

余談ですが、かく言う私も毎年居住区が実施している高齢者の健康診断を欠かさず受診しています。肺がん検診（レントゲンとCT）、胃がん検診（胃カメラ）、大腸がん検診、そして血液検査では、オプションとして前立腺がん検査（PSA）と消化器系の腫瘍マーカー検査を、妻は更に乳がんと子宮がん検査を受診しています。子どもたちも会社の人間ドックの制度を利用させてもらっております。

妹への思いから、乳がんについて語ってきましたが、誰もが年齢に応じた諸々のがん検診を受診されることを願うのは勿論のことです。百歳時代、世も令和と変わりました。皆さん誰もが健康長寿であられることを心から祈願して筆を置きたいと思います。

佳作

「わたしを、生きる」

太田 貴子さん

今がその時。直感でそう感じました。

なにがなんでも病院に行かなければと思ったのが胃の内視鏡検査を受けたときです。長引く胃の不調、それに引きずられ気分まで落ち込み、人生をあきらめたくなるまで追い詰められる精神状態。

この不調はなんだろう。病院に行くまでの数週間は、自分の胃がどんな状態なのかわからないというのに、人生を「仕舞う」ことばかり考えていました。それほどの痛み、不快感がありました。

胃が不調のときというのはうつむき加減で歩くものです。そんな時、歩道で顔をあげた瞬間、目についたポスターがありました。

「わたしを、生きる」。

ひらひらと揺れているポスターには太字でそう書かれていました。

結果を知って楽になろう。何気ないポスターの文字がわたしの背中を押してくれました。「検査を受けよう」でもなく、「四十歳になったら検診を」でもなく、「わたしを、生きる」という抽象的な言葉が胸に刺さりました。

検査を受けると決めてからは、これで楽になれると思いました。治療して楽になるという意味ではなく、病名がわかって楽になれるという思いでした。もうこの不調がなんであるのか、来る日も来る日も考えなくていい。そんな安らぎがほしかったのです。

だから検査を受ける朝も落ち着いていました。病院に行こうと外に出たとき、今まで気がつかなかった空の青さや明るさを知りました。胃を患ってからしばらく手入れをしていなかった爪。じっと見ていると涙がこぼれました。

胃カメラ検査の結果は、カメラには映らない胃炎という診断をもらいました。こんなに辛い症状があるのに何も映っていないなんて信じられない気持ちでした。

ストレスはなかったですかと先生に聞かれました。思いあたることがいくつかありました。どのストレスや気苦労が胃炎に引き金になったのだろうと考えていたとき、あの言葉を思い出しました。胃カメラを受けてみようと思うきっかけになったあのポスターのキャッチフレーズです。

「わたしを、生きる」。

そのとき、はじめて自分の人生に「わたし」がどこにもいなかったことに気がつきました。人との比較で自分を責め、自分を粗末に扱い、自分を優先順位の最後に置いて生きていたことに気づいたのです。

先生の対応も心温まるものでした。わたしよりもずっと症状が重い患者さんを何人もみてきたでしょうに、「苦しかったね」と声をかけてくれました。これくらい大したことはない、もっと辛い症状の人はいると言われなかったことにどれほど救われたことか——。

検査を終え安堵したとともに、少し大げさだけれど、今ここから自分の人生が始まると思いました。

お薬をもらい病院を出るといつもとは違う景色がそこにありました。ありふれた日常の、通い慣れた道なのに、雑居ビルの二階にクレープ屋さんがあるなんて気づきもしませんでした。

検査を受け、その結果を知り、原因はストレスではないかと指摘を受けて、数々の劣等感を抱いていたことで、自分が自分をずいぶんと苦しめてきたのだと痛感しました。

家に向かって商店街を歩いていると一枚のチラシを渡されました。ヨガスタジオ近日オープン、という見出しの下にちいさい文字でこう書かれていました。

「あなたは、そのままで、ここでこうして生きていてもいい」

涙をふり切り、思いました。帰ったらまず毎日使っている鞄を陰干ししようと。そして爪を整え、ランチにはいつか何かを達成したときのためにとってある、あのチョコレートを食べようと。

佳作

幸せ

渡会 克男さん

無事に定年退職を迎えたとき、それまで掛けていた生命保険を全て解約した。

「子供は二人とも独立したし、俺に何かあっても遺族年金と手つかずの退職金でなんとかなるだろう」

「そうね。ただ、癌みたいに多額の治療費がかかる病気とか認知症になったときが心配。あなた、体が頑丈でしょ、そういう人の徘徊って厄介だそうよ」

「バカ言うな、そういうときのために貯金もあるし、お前こそ認知症の血筋だから気を付けなきゃ。寝たきりは幾らでも看病出来るが、出たきりはゴメンだぞ」

冗談半分、悪態混じりの会話を二人で交わした後、新たに三大疾病に特化した保険に加入したのには長い経緯があった。

長男が産まれたとき、妻が懇願した。

「私だけならお粥を啜ってでも生きて行けるわよ。これからは毎年、この子のために人間ドックを受けるようにして頂戴。それから生命保険にも入ってほしいの」

「二十代でか？　俺はそんなヤワじゃない。ノロウィールスやインフルエンザが流行しても俺だけはピンピン、死神だって逃げ出すクチだぜ」

赤子の安らかな寝顔に負けて妻の意見に従いはしたものの、ドックの成績書が届くたび私は愚痴をこぼした。

「もったいない、金の無駄遣いだな。ドック代も保険料も」

そんな私に妻は口を尖らせた。

「いいじゃない。ドックは健康であることを証明してくれてるんだし、保険だって使わずに済む幸せをくれてるんだから」

それから二十有余年経って、成績書に『A』から『D』に格下げの項目が出始め、さらに『……肝血管腫、高脂血症、胸膜肥厚、要節煙、要節酒、ストレスや過労は避けるように……再検査・精密検査を受けて下さい……』といった警告まで受けるようになった。そこで、妻の了解は取らずに生命保険の掛け金を増額したところ、掛け金が引き落とされた給与の明細書に妻が怒鳴った。

「何よこれ、最高額のコースじゃないの！」

その時、私はこう胸を張ったものだ。

「お前のためじゃない。二人の子供のためだ」

そして、五十代。私の前に思いがけない疫病神が立った。ドックの結果に『胃噴門部隆起性病変疑い』とあったのだ。

「これ、ポリープじゃないの。あなた、すぐ検査を受けて！　私を未亡人にしないでよ」と動転する妻に、私も慌てた。ところが、胃カメラの結果異常なしで、自分がひどく落ち込んだことなどすっかり忘れて、ザマアミヤガレと心中ほくそ笑みつつ、「どうだった？」と帰るなり尋ねる妻に私は暗い顔を作った。

「やっぱり、悪性の癌だった」

しばしの静けさが一転、派手な夫婦喧嘩に変わったことは言うまでもない。

「何だかんだ言って、あなたに長生きしてほしいのよ。」人になるのはイヤ。煙草、止めなさい。肺癌になっても私、面倒見ないから。お酒もダメ、肝硬変であなたの家系、皆早死にじゃないの」

さらに六十代、人間ドックの胸部エックス線撮影で『間質性肺炎』の疑いが指摘されたのだった。ネットで検索すると、美空ひばりの命も縮めた難病で『進行性で数週間で死に至るものもある。慢性的に進行した場合は十年以上生存することも多い』とあった。

悪魔からの手紙のような文書を書斎の机の奥に隠し、妻には何食わぬ顔をしたものの心中悲壮感いっぱいで精密検査を受けた結果、またもや『異常なし』だった。鬼の首をとったような勝利感で秘密を明かす私の胸に妻の拳が何発も飛んできた。

「浮気を隠すよりずっとタチが悪い。バカ！」

祖父は六十代、父は五十代半ばで他界の、男が短命の我が家系。

「ドックは病気なしの、保険は使わずに済む幸せをくれる」――妻の言葉を思い出しつつ、祖父や父を超える年齢まで生きられたのはその幸せのお陰かと思う。

「保険の備えもつくったし、これからはのんびり行こうや」

「そうよ、勲章をもらえるような立派な生き方じゃなくてもいいから細く長く生きましょうよ。

元気に生きることが高齢者の仕事、安らかな死に顔が子供への最高の遺産よ」と微笑む妻に、私は素直に頷く。

佳作

助かった命

上坊 徳恵さん

「気を付けて行きや。」

車に乗り込もうとしたとき主人が声をかけてくれた。こんなことは今までになかったことだ。それもそのはず、実は今日は久しぶりの出勤日なのだ。こんな晴れやかな気持ちで出勤できるようになるとは思いもしなかった。

数か月前のある日、同僚が、

「ねえ、一緒に脳ドック受けない？」

と声をかけてくれた。私は元来検診などには無頓着で脳ドックなんてどのような検査なのかさえ理解していなかった。

「そうね、」

と言ったものの、その気はなかった。

何日か過ぎたある日、

「私一人いややから、お願い一緒に受けて。」

と、同僚がまた誘ってきた。やめておくわと口まで出かかったとき（ちょっと待てよ、これだけ言ってくれるなら）と気が変わり

「じゃあ一緒に。」

とあっさりオーケーの返事をしていた。

MRIの経験は初めてだった。無事検査を終え、頂いた食事券で昼食を楽しんで帰路に就いた。

数日後のことだった。検査センターから突然電話がかかってきた。

「脳外科の先生が来られる日があるので来ていただけますか。」

と受話器の向こうから女の人の声がした。

「ええ、脳。」

と思わず聞き返した。（オプションで受けた脳で引っかかったのかあ。）と思いつつ

「わかりました。行かせてもらいます。」

と返事をし、主人に休んでもらい急いで駆け付けた。医師の話では脳動脈瘤の疑いがあるので専門病院へ行ってくださいとのことだった。

慌てて専門病院を探し受診した。そこで画像を見ながら担当医に

「脳動脈瘤です。開頭してクリップで止めましょう。」

と言われた。

「あのう、カテーテルではだめなのですか？」

と、にわか仕込みの知識で聞いてみた。

「この瘤は元が広がっているのでカテーテルでワイヤーを入れても飛び出してしまいます。開頭するしかありません。瘤が大きいので早くした方がいいです。」

と、とんとん拍子で日にちまで設定してくれた。その方法しかないと指定されると恐怖感が何倍にも増してきて、その場で、はい分かりました。お願いしますとは到底言えなかった。自分の頭がい骨を切り取って脳をかき分けていくなどということを想像しただけでも気絶しそうだった。

開頭せずに済む方法はないものだろうかと悩んでいたある夜、テレビを見ていた主人が

「ちょっと早く。カテーテルの権威の先生が出てるよ。」

と叫んだ。見終えて、

「この先生に連絡してみよう。」

とわらをもすがる気持ちで行動に移した。まさかと思ったが、連絡がつき、これまたとんとん拍子で診てもらえることになった。

結果的には最初の医師と同じように開頭するしかないというお話だったが、時間を経て少し落ち着きが出たことと丁寧な説明で納得できたことから、この先生にお願いしようと踏ん切りがついた。と同時に、今度は頭に爆弾を抱えているような気持になり逆に手術日を待つようになった。

手術日当日。検査を終え、家族に見送られて手術室に入った。意識が戻ったとき、周りに夫や子供たちの顔が見えた。手術は十四時間かかったそうだ。家族は映像を見せてもらいしっかり説明を受けていた。手術の技術や方法など何から何まで驚くことばかりだったということだ。

病室に戻って痛みが和らいできたなあと思っていたある日、同僚が見舞いに来てくれた。彼女を見るなり涙がこみ上げ、相部屋だということも忘れ声を出して泣いてしまった。彼女が誘ってくれなかったらクモ膜下出血を起こしていたかもしれないと言葉では表せない感謝の気持ちがわいてきたからだ。彼女は

「しっかり治してもらってるのに泣いていたらだめじゃない。早く元気になってまた一緒に仕事しましょう。でも今はゆっくり休んでおいてね。」

と優しく言ってくれた。

彼女には本当に感謝の気持ちしかない。命を助けてもらったようなものだ。せっかく人間ドックの機会を設けてくれていたのに、それを利用せずに綱渡りのような生活を送ってきたことをつくづく反省した。検査を受けることは自分の命を大切にすることだということを肝に銘じ、自分の経験を元に人間ドックの大切さを伝えていきたいと思った。