

## 佳作

### 「健康のありがたさを感じる人間ドック」

小林 晃子さん

酷暑の中での収穫作業が終わり、一息ついた10月に人間ドックを受診する。義父が突然亡くなり、長男である夫は迷わず果樹園を引き継いだ。県庁勤めの公務員。部局のトップからも慰留されていたと後から聞かされた。

無我夢中で取り組んだ農業の2年目、「人間ドックを受けよう」と夫が申し込んだ。

私は初めての胃カメラに苦しんだ。管が入るが、のどなのか食道なのか、胃に到達したのか、状況が分からないのも不安を増長させる。看護師さんは私の背中をさすり、管の動きに合わせて呼吸を整える合図を送ってくれる。私はそれに応えようとするが、どうすればいいのかすら分からないのだ。長い長い検査が終わり、ただ全身がちぢこまり、涙もヨダレも止まらない。タオルを握りしめ、放心状態だ。「ポリープはありますが、悪いものではありませんよ」という声に安堵するが、「きっと他の人の何倍も時間がかかってしまった」と思い、何度も「ごめんなさいね」「ごめんなさいね」と泣いていると、「大丈夫ですよ、辛かったですね」と優しく声をかけてくれた。ようやく検査室を出ると、外で夫が順番待ちをしていた。中での苦しかった状況を話すと、「鼻で息をするんだ」とか「遠くを見て呼吸に集中するんだ」などと力説する。そんなことを言ったって、今更どうしようもない。

そんな人間ドックも4回目を終えた。毎年胃カメラには慣れないが、2人共大きな病の兆しもなく、今年も健康で過ごせたことをありがたく思う。帰り道にデパートの物産展に足を運ぶのも、我が家の恒例行事となっている。

最近、笑ったことがある。

「うちは貧しいけれど困っていない」と夫が言い出したことだ。ニュースで度々「貧困」という言葉を聞く。農業収入が安定しない私達は統計的には“貧しい”のかもしれないが、家もあるし、2人でのん気に暮らしている。うちは、「貧楽（ひんらく）」だとか、「貧喜（ひんき）」だなどと笑っていられる幸せがある。そのためには心身共に健康でいたい。「脂質、コレステロール値が高い」「お茶菓子に甘い物を摂り過ぎている」「果物は食べ過ぎてはダメ」「運動をする」など、普段の生活も人間ドックでは指摘される。

農業は、とにかく体が頼りである。農閑期とはいえ、作業に追われ、ゆっくり休めないことも多い。年に1日の人間ドックを活用して、日頃の生活習慣を改め、万一の病は早期に発見し、重症化させないようにしたい。

手作りの食事に少し配慮し、暑い中では大いに汗を流し、実りに心を躍らせる、「心」豊かな生活を守れるように心がけよう。そして毎年人間ドックを予約してくれる夫にありがとうと伝えたい。