



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185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～2,000字以内

《応募期間》

令和3年11月26日(金)～令和4年2月25日(金)

《入賞発表》

令和4年4月21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

「元気っていう証拠」 tsukiさん(宮城県仙台市) P.4-5

優秀作品賞

「検診と献身」 越坂部 富子さん(埼玉県所沢市) P.6-7

「男の決意・女の誓い」 大山 久喜子さん(東京都品川区) P.8-9

「福反応」 早川 まりこさん(埼玉県所沢市) P.10-11

JA全厚連特別賞

「1回の奇跡」 は一ていままさん(京都府京都市) P.12-13

佳作

「祖父の気持ち」 大月 玲さん(島根県松江市) P.14-15

「人間ドックに誓った私」 匿名希望さん(山梨県甲斐市) P.16-17

「思いがけぬプレゼント」 大刀根 小百合さん(石川県能美市) P.18-19

「父の遺産」 細江 隆一さん(岐阜県加茂郡) P.20-21

「自分で過ごせる当たり前を、ながく」 結咲 こはるさん(千葉県柏市) P.22-23

「元気ってどういう証拠」

ペンネーム t s u k i さん

私は学校で受ける健康診断が嫌いだ。こんな風に過去形で言えるようになったのはあるひこの言葉がきっかけだ。

私は月に一回病院に通っていた。身長・体重の計測、診察と薬の処方。何か月に一度は検査を受けなければならなかった。春頃に学校で受ける健康診断より検査の数も多い。身長・体重の計測からMRIまで様々だ。慣れた診察室、顔見知りの看護師、検査技師、医師。皆丁寧で話上手、毎月通う私を可愛がってくれる優しいひとたちだ。この検査も病院も嫌いではない。

学校の健康診断が嫌いな理由はいくつかあった。ひとつは、普段の授業とは異なる空気に少し皆浮かれているように見えたから。身長・体重の計測結果で一喜一憂することなんて私にはなかった。皆は一年経てば身長も伸びるかもしれないけれど、私はたったひと月で大して変わるわけもなかった。「採血怖いね」「痛いかな?」そんな会話も笑ってなんとなくやり過ごした。慣れてしまっていた私にはその感覚はもうなかった。少し浮かれているような皆も嫌だったけれど、皆をそうい

けどなあ。」

と言いながら皆意外そうに笑っていた。

「この検査は嫌じゃありませんよ。ただ、学校の健康診断も受ける必要ってあるのかなって思っちゃうんですよ。この検査で十分じゃんって。」

私の本音だった。私をよく知る医師が診てくれるこの検査だけで十分ではないのか、いつも思っていた。

「健康診断って大切だと思う?」

とスタッフのひとりに優しく聞かれ、私はすぐに頷く。そして「どうして?」と質問を続けられる。私は言葉に詰まった。その質問に対する私の答えは「早期発見とか、なんとなく大切でしょ。」というような曖昧なものだったから。健康診断での早期発見の話は聞いたことがある。でもきつと自分事で考えたことなんてなかったのだ。どこか他人事で聞いていた。だから当時の私はこの問いに対する答えを持ち合わせていなかった。

「健康診断は悪いところを見つけないから意味があるって思っていない?」

「違うんですか?」

「違わない。でも、言い換えれば悪いところがないって証明されることでしょうか。どこも悪くないって

う風に見てしまう自分がもつと嫌だったのだと思う。

もうひとつは健康診断を学校でも受けることが納得できなかったから。病院でも受けているのにどうして学校でも受けなければならないの、と思っていた。我儘だと自覚していたし、学校が悪いとは思っていなかった。健康診断の大切さも理解しているつもりだった。ただ、「どうして私ばかりたくさん検査を受けているのだろう」という思いもあった。誰かに言うことはなかったけれど、心の中では嫌いだと思っていた。

ある年、ちょうど病院での検査と学校での健康診断の時期が重なった。少しだけ病院の検査の方が先だったから、ついお世話になっている病院のスタッフに愚痴をこぼした。

「来週は学校で健康診断があるんですよ。また同じようなことをすると思うと憂鬱です。」そんな風に私は言った。

「そうなの? 検査のとき嫌な顔なんて見せないじゃないですか。」

「採血もMRIも淡々と受けているように見えた

証明されることに意味がある。元気ってどういう証拠なのよ。あなたは元気だっていう証拠を来週も更新しに行くだけ。」

私はこの言葉にはっとさせられた。納得いかない。と不満そうだった自分が急に恥ずかしくなった。「少しは憂鬱じゃなくなった?」と笑うそのひとは綺麗で、悔しいくらい格好良かった。自分や自分の周囲で経験したことのない話よりも私には分かりやすかったのだと思う。

それからの健康診断は少し楽しかった。元気っていう証拠を更新していると思うと、前向きな気持ちになれた。

私の話は、重い病気が人間ドックで早期発見されたとか、健康診断を機に生活習慣を見直したとか、そういうことではない。けれど、「健康診断、面倒だなあ。」「人間ドックなんて憂鬱だ。」と心の中で思っているひとに届いたらいいなと思う。特に具合が悪いわけでも後ろめたいわけでもないけれど面倒だと思う人は少なくともいいのではないだろうか。そんなひとたちが少しでも前向きな気持ちで人間ドックや健康診断へ行くことができたらと思う。

「検診と献身」

ペンネーム 越坂部 富子さん

私の夫はぶつきらぼうだ。そんな夫が、最近、自転車通勤を始めた。理由は密を避けるため。そうは言っても普段は近所のコンビニまで車で行くよな夫。最初は無理をして腰でも痛めないかと心配だった。しかし一ヶ月後、夫は見事に三キロの減量に成功した。

そんな夫のスマホに、ある日、見知らぬ番号から着信があった。

〇〇〇〇ー〇〇ー4771

何かの勧誘や営業電話だろうか。夫は電話に出るなり「結構です」と言い放った。いつも以上に不穏な空気。「誰？」と聞いても黙ったまま。知らないふりをしたまま、夫はスマホをポケットにしまった。

だが翌日も同じ番号から着信がくる。

「しつこいですね。私は今、自転車で職場まで行っているんです。おかげで運動不足にもならず、あの時より七キロ痩せています！」

夫は電話口で声を荒らげた。そして、最後、「だ

から検診は結構です！」と言いつつ放った。

(ああ、そうか)

私もやっと状況を理解した。どうやら電話の主は市の保健師さんで、夫は人間ドックを受けるよう説得されていたのだ。それも無理はない。夫は前回の人間ドックで肝臓に1センチのしこりが見つかっている。幸い、良性のため経過観察とされていたが、今年はまだ受けていなかった。

「受けたらいいのに」

夕食の席で私が言うと、夫は発泡酒を一気に飲み干した。「嫌だ」とは言わないまでも言いたそうな素振り。すると孫が「じいちゃんは何で健康診断受けないの？」と尋ねた。

「だって、この前、授業で元気な人でもがんになるって習ったよ。じいちゃんか、ばあちゃんのことかは、がんなんだよ！」

孫の表情は真剣だった。確かに二人に一人ががんにかかる時代。自分がその「一」になる可能性は大いにあるし、その「一」の家族になる可能性は、もつと、ある。大切な人が傷つくことは、その家族が傷つき、その人と共にあった暮らしが傷つくことを意味する。だからこそ日頃から自分の身体に関心を持つことは重要。最近孫の学校でも医師による命の授業が行われている。肝臓は「沈黙の臓器」。脾臓は「暗黒の臓器」。それだけ自覚症状が現れにくく、手遅れになりやすいことを今は小学生のうちから学ぶ。そうした取り組みが命を知り、命を守る行動につながることは間違いない。何せがんが一番多い症状は「無関心」だから。

「忙しいから、いいんだ！」

夫は孫を睨みつけ、吐き捨てるように言った。

だが転機は訪れた。その日仕事から帰ると真っ暗なリビングに光の点滅が見えた。留守番だ。

「夜分に申し訳ありません」

留守電の主は例の保健師だった。

「私の話をさせて下さい。実は私の夫は結婚一年目に肝臓がんと診断され、半年後に亡くなりました。自覚症状はありません。私はこれ以上同じ病気で誰かを亡くすのが嫌なんです。死なないで欲しいんです」

女性の声は、最後、涙で震えた。

「死なないで欲しい」

これほどまでに悲痛な叫びがあるだろうか。彼女の訴えは、夫への懺悔でもあり、一縷の望みでもあるのだろうか。留守電を聞いた夫も、しばらく、その場に立ち尽くした。

後日、検診を受けた夫は肝臓がんと診断された。大きさは5センチ。手術は不可避。それでも再発の可能性は否めない。そんな現実にくたりでたじろいだ。帰宅後すぐ、夫は、あの保健師のところに電話をかけた。おそらく居ても立っても居られなかったのだろう。その様子を察した保健師も「最近、肝臓がんの治療は非常に進歩しています」となだめた。だけど最後「これからも検診を受けていけば、絶対、大丈夫」と強く言った。夫は頭を下げたまま、大粒の涙を拭いた。

今や二人に一人ががんにかかり、四人に一人ががんで亡くなる時代。自分がその「一」になる可能性は大いにあるし、その「一」の家族になる可能性は、もつと、ある。大切な人が傷つくことは、その家族が傷つき、その人と共にあった暮らしが傷つくことを意味する。だからこそ日頃から自分の身体に関心を持つことは重要。最近孫の学校でも医師による命の授業が行われている。肝臓は「沈黙の臓器」。脾臓は「暗黒の臓器」。それだけ自覚症状が現れにくく、手遅れになりやすいことを今は小学生のうちから学ぶ。そうした取り組みが命を知り、命を守る行動につながることは間違いない。何せがんが一番多い症状は「無関心」だから。

コロナによる受診控えが増える今、今回のように保健師が電話で受診を促すケースも多いと聞く。おかげでコロナ禍の二年目は全国でも受診率が少しだけ上がった。「元気でいたい」と「いて欲しい」が重なる場所。それが検診。その検診が「献身」と同じ音でつながる意味は、きつと、ある。

もうすぐまた検診の時期が来る。彼女たちは、また、命の呼びかけをするのだろうか。そんな気持ちで検診のビラを眺めると、あら不思議。保健センターの番号(4771)が「死なない」に見えて、なぜだろう、少しだけ、胸が熱くなった。

「男の決意・女の誓い」

大山久喜子さん

人間ドックの結果を持参し、かかりつけ医の紹介で大病院を受診。検査を重ね、正式な診断が下されたのは、6月の人間ドック受診から3か月が経過した、秋風の心地よい時節に移り変わっていた。人間ドックの受診を承諾させるところから始まり、医者嫌いの彼をここまでとり着かせるのには、気が遠くなるほどの道のりで、半分記憶も消えかけていた。

診断結果は腹部大動脈瘤3か所。破裂すれば命の危険を伴う。

現時点では即刻オペを要するものではないが、生涯経過観察が必要とされるという。

彼の背中が、淡々と説明する医師の前で老人のように丸まって動かない。患部の位置もハッキリしているのだから、素早くオペを済ませてスッキリさせたい。当の本人はどう思っているのだろうか？とその時、「オペはギリギリまでしません。何故ならオペのリスクが高いからです。」息苦しい程に硬直したままの私達を気の毒に感じたのだろう。

「今すぐに破裂する状態ではありませんから、

今後注意深く観察していきましょう。」

そう言って医師は彼を覗き込みながら、「年齢的なものも要因の一つです。これは仕方ないことですから……」と慰めの言葉をかけて下さった。ここでやつと深く息を吸って、ゆっくりと吐き出したのも束の間、

「タバコは吸われますか？」と、トドメの問いに、丸まった背中が「はい」と小さく答えた。どんだけ小さな声なんだい！と突っ込めないほどに、気の毒な背中だった。

「この病気の一番の原因がタバコ。禁煙外来もご案内できますので今一度お考え下さい。」半年後の検査予約を入れて下った医師に頭を下げ、罪人気分私達は部屋を出た。

禁煙の話は、十年以上前に無駄だと諦めていた。何度も話し合いを重ね、説得を試みたが

「吸えないストレスで病気になるなら、タバコで病気になる方がよっぽどマシだ！放っておいてくれ！」と平生温厚な彼が激高し、完全にシャツトアウトされてしまった。

昭和の時代を駆け抜けた男達には「タバコ」とい

う嗜好品はつきものだったし、昨今になり突然嫌がらせのように値上げを重ね、金銭的に禁煙を強いるやり方は、吸わない私も疑問を感じるくらいの手法だった。しかし生死にかかわる以上、どうこう言っている状況ではなく、タバコを絶つしかない。どう決意させるか？いやいや、決意とは人に強いられるものではないはず。以降、お互い不自然にその話題に触れる事なく数日が経過していった。

ここ数年、毎週末ゴルフの練習が私達の唯一の楽しみで、「二人揃って生涯ゴルフを楽しもう！」というのが合言葉のようになっていた。頻繁にラウンドをする程余裕はないが、練習だけでも十二分に楽しめた。何故なら私達2人にとつて初めて、共通の友人がこの練習場で沢山出来たからだ。彼はいつも練習場の椅子でタバコを吸いながら、練習仲間と一緒にあれこれイングについて雑談をするのがお決まりだったが、あの日以降タバコを手にすることなく、代わりに口をモグモグ動かしていた。こういう時は、誉めた方がよいのか？気づかない振りがよいのか？ぎこちない時間の経過とともに、彼の不機嫌な時間が増え、苛立ちの矛先が私に向けられることが多くなった。彼も耐えているのだから、私も耐えなければと日々呪文のように唱えてやり過

ごす。そう、ここで荒声をあげてしまった方が負けになるのだ。「タバコになんか負けるものか！タバコから彼を取り戻してやる！」

完全に禁煙できているとは思えないが、それでも堪える姿は決して嘘ではないと感じた私は、心の中で「てるてる坊主」を吊って、ストレス発散であるゴルフの練習だけは邪魔しないで下さいと毎週祈り続けた。

現在も静かに耐え忍ぶ姿がここにある。喫煙年数分の肺の悪化状態は、一ミリも取り戻せるものではない事を理解した上で禁煙をするという事は、心中やるせないものがあるかと察するが、身体から毒素が抜けてきたかのように、体臭や口臭が激減した事を伝えると彼は素っ気なく「そう？」と呟く。何かしらのストレスを抱えた時には、微かな残り香を漂わせているが、ギャンギャン騒ぐことなく、静かに見守る。彼なりの考え方、やり方で完全なる禁煙へと努力しているのだから。

この戦いは長期戦になる。諦めてしまうかもしれない彼と、動き出してしまいかもしれない大動脈瘤。両者の動きを見逃さないように、毎年の人間ドック受診という大きな力を借りて、タバコから彼を取り戻すその日まで、私はこの戦いに静かに立ち向かうことを密かに誓った。

「福反応」

ペンネーム 早川 まりこさん

人間ドックが好きだ。好きと言っても胃カメラやバリウムが好きではなく、家族と検診の結果を語るのが好きだ。「俺は血液型以外、全部Aだ」と豪語する父に「でも去年より体重は増えてるけどね」と母が鋭い指摘をする。このシニールさが好きだ。今年はおオンライン検診にした弟が「おうちでドックもいいよ」と言う。「それ、うまいのか？」と卒寿を迎える祖父が「ホットドック」と勘違いをする。こんなお茶目なことも好きだ。

検診前夜も好きだ。食卓に準備されたホットドックを皆でかじりつく。「なんで今日ホットドックなの？」と尋ねる弟に「明日の人間ドックでホッとできるように、ね」と母が強く言う。このくだらない験担ぎが好きだ。「それならホットケーキでいいじゃん」と言えば「ケーキじゃ意味のない」とやたらムキになる。こんな家族思いな所も好きだ。

しかしわが家も一度だけ検診を受けない時期があった。きっかけは新型コロナウイルス。会社では人間ドックが延期となり、自治体の健診も中まり覚えていない。声にならない「怖い」や「死にたくない」をくり返し、ガラス窓が割れるような声で泣いた。どのくらい泣いたかわからない。気づけば母の腕に無数の爪跡が残っていた。だけどそんな私を母はずっと抱きしめた。乳房のなくなった小さな胸で。それはまるで命まで削られたように骨が浮く。だけど母は言った。「私はガンが見つかってホッとしてるんだよ。」
「えっ。」

「だって治療ができるんだもの。何もなければ安心。何かあっても安心。そう思わない？」

母の言葉は耳ではなく、胸に沁みた。「なあに心配することはない。胸がなくなつて、胸張って生きてる人間がここにいるんだから！」
母はそう言うを買ってきたパンを差し出した。「さっき買ってきたの。明日ホッとできるように、ホットドック」
母ははにかんだ。私も目頭を抑えながら、ちょっと、笑った。母というものは強く、やさしく、どんな時もあたたかい存在。ホットドックは、最後の感謝の涙でしょっぱくなった。

コロナ禍となって二年。私たちの生活はこれまでにないほど大きく変わった。仕事も、授業も、検診までもオンライン。今や予約がネットでできる時代に忙しいは言い訳にならない。それでも検

止に。おかげで家にいることが増え、体重が増え、愚痴も増えた。

そんな中、母に乳がんが見つかった。これまで定期的に検診を受けていたがコロナ禍で見送ったのが仇となった。

診察に立ち会った父は「こんな一年くらいで」と言葉を詰まらせた。しかし医師は表情を変え、「乳がんはたった一年弱で倍の大きさになるんです」と語気を強めた。それだけでなく、元気な人でも一日5,000個のがん細胞が作られ、誰でもかかりうることを強調した。そこで家族が変わった。

私はすぐに婦人科検診が受けられる病院を探した。父と弟はかかりつけのクリニックで何とか予約が取れた。だが二週間後、手元に届いた通知を見て愕然とした。

『D、婦人科検診、要精密検査』

まさか。なんで。私は慌ててスマホを取り出し、買い物に行った母を呼び寄せた。その後はあ

診控えは相変わらずの様相を見せる。世間ではワクチン接種やその副反応に関心が高まる一方、検診に対する意識は低くなっている。私もコロナ関連のニュースを見ない日はない。感染も怖い副反応も恐ろしい。そんな中「ワクチン打った？」とLINEをくれるのは同僚くらい。「コロナが終わったら飲もう」と言うのは親友くらい。「検診受けた？」と聞くのは家族くらい。つまり家族のつながりは命のつながり。私にとっては、命綱。絶対に失ってはならないのだ。

今や二人に一人がかかる時代。こうしてコロナに怯えている今も、がんは確実に進行している。もちろんかからないようにする事も大事だが、見逃さないようにする事は、もつと大事。病気が見つければ治療法が見つかる。そう思える強さこそ、健診の「福」反応かもしれない。

これからも検診を受けていきたいし、家族が笑顔でいられる日が増えたら、もつと、いい。そんなことを考えるのが、今は一番好きだ。

「来年のホットドックにはレタスも添えなきゃね！」

今日も食卓に響く、母の声が、強くも、凄くあたたかい。

「1回の奇跡」

ペンネームはーていままさん

人間ドックを受け始めたのは、司法書士の資格を取り、自営業を始めてからである。年一回、先着順で司法書士会からの費用補助が受けられるというので、受けたのがきっかけである。

30代始めに主婦から転身し開業した私は、それまで、人間ドックはバリバリ仕事しているお父さんや、健康に特に気を配る余裕のある人が受診するものだと思っていた。学生時代の健康診断のように一時に身長体重測定、眼科検査、血液検査、尿検査、心電図などを行うことを、とても懐かしく感じた。

しかし、前日には食事制限があったり、苦しい胃カメラがあったり、申し訳ないがタバコ臭かったり咳払いの多いおじさんたちと同じ待合というのも気分が良いものではなく、また、流れ作業的点検という感じにも違和感があった。

そんな風感じていたこと、また、数年間、人間ドックの結果が何事もなかったこともあり、私は、会からの人間ドックの案内が来ても申し込みを後回しにするようになった。そのうち、先着順から漏れるようになり、「全額自分で出してまでは」と、行かなくなってしまう。

ましてや36才で娘が生まれ、仕事に子育てに家事、と綱渡りのような忙しい毎日の中では、まずまず、時間を割いて人間ドックに行こうという気持ちは湧いてこなかった。

娘も小学校3年になって、諸々が少し落ち着いてきたころ、ふと人間ドックの案内に目が留まった。

「またあんな感じの人間ドック、気が進まないなあ……でも、元気に成長してくれることを願って、この子の誕生日の11月に受けることにしようかなあ」

と思うことにして、前回とは違う健診先を選んだ。申し込んでみた。あの苦しい胃カメラも、鼻から入れるのなら少しマシだということでそれにしてもらった。

久々の人間ドックはそれまでとかなり印象が違った。女性だけのレディースフロアで、スタッフも感じよいいもてなし(健診でもてなし、というのも変ではあるが)で居心地の良い空間だった。鼻からの胃カメラはやはりきつかったが乗り越えた。

検診後のランチはとても美味しかったし、胃カメラさえ頑張れば毎年気持ちよく受けられる!と、明るい気持ちになった。よし、毎年11月に検診を受けよう!と私は決めた。結果は2、3週間後に郵送されます、との説明を受け、なにか晴れやかな気持ちで帰宅した。

しかし、一週間後、健診先から電話があった。

胃の再検査をして欲しいとのこと。

「苦手な胃カメラをまたこんなすぐにするのは嫌です!どうしてですか?見忘れ等あったのですか?」

電話の意図がわからず電話口の医師に詰め寄ったとき、医師は静かに答えた。

「胃がんの可能性があります」

年末、かかりつけの病院で再検査をお願いした。

「僕が当直明けだったら見落とししていたかもしれないほど、見つけにくいガンです。でも来年だったら確実に進行ガンで手遅れでした。」

目の前で「ガン」と告知を受け、現実味はないのに、その恐ろしい響きに呆然としたことをはつきりと覚えている。

処置を迷うという選択肢はなく、そこからの時の流れは早かった。一月半ばに胃の3分の2を切除。合併症にもなったので2か月近く入院した。

あれから14年。再発もなく元気に過ごせている。ガンが完治した今も私は、毎年11月の人間ドックを欠かさない。

ガンは10年くらいかけて徐々に育っていくらしく、自覚症状が出たときにはすでに進行している。あの時、ふと娘の誕生日に受けようと思っていなかったら、今はない。娘が楽しく成長していく姿を見られなかったし、支えることもできず、家族の将来も変えていただろう。

「おじさんが嫌だ」、「居心地が悪い」などの、検診そのものとは関係ない部分や、苦手な検査を受けたくないという思いがあって、私は人間ドックを受けていなかった。しかし、私の前に出てきた結果は、その程度にしか人間ドックの重みを感じていなかったにしては大きすぎた。

今では、小さなことで悩まなくていいほど環境や設備が充実して、本当に有難い人間ドックになっている。苦手な胃カメラも、鎮痛剤を使っている検査で、かなり楽になっている。行かない理由は、ほとんど少なくなってきた。そして、大切な存在のために自分も元気でいたい、という思いはほとんど強くなっている。

大切な誰かのため、というのは本当に力があるものだ。「自分のため」では動けなかった私に、一回の奇跡を起こしたのだから。

「祖父の気持ち」

大月 玲さん

「玲ちゃんが生まれるときはねえ、おばあちゃんほんとに大変だったんだよ。」とはじまる祖母の話がある。私の誕生日が来るたび、もう何度も聞かされてすっかり覚えてしまった。小さいころは、何度も同じ話でつまらないとさえ感じていたが、大きくなった今は、その話の重大さや祖母を始めとしたみんなの苦勞が分かる気がして、祖母には頭が上がらない。

私が生まれる前、祖父はヘビースモーカーだったらしい。もう何十年も吸ってきて、そろそろやめた方がいいんじゃないの、と周りから言われても、「大丈夫だから」と言って聞かなかったそうだ。そんな祖父が、娘、つまり私の母が私を妊娠していることを知ったら、驚くほどスパツとタバコをやめた。酒も私が生まれるまでは控え、朝の散歩もいつもより長くなった。日に日に顔が明るくなつていく祖父が、ある日、暗い顔をして帰ってきた。念のためにと受けた検診で、がんが見つかったというのだ。膀胱がんだ。初孫の報せでルンルンだった家を、一気にどん底に落とす出来事だったと思う。幸い命に別状はなかったが、膀胱

の手術を受けるために入院した。どんな手術だったのか詳しくは分からないが、今は人口の膀胱のようなものを着け暮らしている。

祖母が「大変だった」というのはそこからだ。朝は祖父の病院に通い、単身赴任で週末しか返つて来れない娘の夫の代わりに娘のサポートや自分の家と娘の家の家事、私の母が流産しかけて入院したときは、そこに「娘のお見舞い」も加わった。そんな、祖母にとっては怒涛の約半年を終え、ようやく生まれたのが、私だったのだ。私が生まれた時の家族写真には、泣き叫んでいるであろう2、1009の真つ赤な私と、産まれると聞き赴任先の広島から3時間半車を飛ばしてきた父と、出産したばかりの母、一日だけ外出許可が出た祖父、そしていろいろ頑張った祖母と、みんなすごく疲れた表情をしていてなんだか面白い。

あの時、祖父がタバコをやめてくれてほんとによかった。がん検診を受けてくれてほんとによかった。なにか一つでも行動が違っていたら、祖父はもういなかったかもしれない。そう考えると

ぞつとする。初孫のためにおもつてした行動が、結局は自分の体を守ることになり、そしてそれが家族を守ることになる。みんなつながっているんだな、と思った。

祖父の大手術そして私が生まれてから16年経った今でも、祖父と祖母は欠かさず健康診断を受けている。「また嫌な時期がきたわあ」と言っているが、それでもちゃんと受けている。私

も受けたい。自分を、そして大切な人を守るために。

そういえば、このことに関して祖父や祖母に「ありがとう」と言ったことがあっただろうか。ないかもしれない。今度の4月の終わりの週、私の誕生日にこの話をされたら、されなくても言うてみようかな。

「人間ドックに誓った私」

匿名希望さん

目の前が真っ白になった。そして、私は、胸を露わにしたまま気を失ったのだ。ここは、病院内のマンモグラフィ検査室。検査技師のあわてた様子と私を気遣う声を遠くに聞いた気がする。気が付くとベッドに寝かされていた。レースのカーテンを通して感じられる強い日差しと頭の奥がずきずきと痛む、この現状に戸惑いながら、看護師の「大丈夫ですか？」の問いに「はい。」と応えるのが精一杯だった。医師の説明によると、どうやら人間は想定される痛みを超えると、気を失うらしい。でも、良かった。胸は、ちぎれてなかった。

そして、このことから、私は、人間ドックが、嫌いになった。できれば、受けたくない。逃れるすべはない。しかし、家族のことを考えると、病気になることも困る。堂々巡りに思い悩む中、思いがけない出来事に直面する。

その1

私には、数は少ないが仲良しの友達がいる。幸運

でも、職業人としても、大先輩な人ばかりである。いつも可愛がってくれ、私のくだらない悩みや愚痴に真摯に耳を傾けてくれていた。そんな楽しい無尽で的一幕。

「びっくりしないでね。私、乳癌だった。」

びっくりしないでいられるわけがない。目ん玉は、飛び出しそうである。友達に乳癌だと聞かされた直後である。なんで？神様、意地悪です。私にとって近しい人ばかり。でも、大先輩も、また、

「人間ドックで早く診つけてもらって良かったさ。」

と明るく笑っていた。その後、たくさんの仲間と惜しまれつつ仕事を辞め、お母様の介護に専念する毎日を送っていた。友達も、大先輩もなぜか笑顔で話すことに私としては大いなる違和感を感じ、でも、ちよっぴり人間ドックって、やっぱり、いいかとも思い始めた自分がいた。

その3

人見知りの私にとって職場は大きなコミュニティである。私の向かいには、いつも笑顔で私を励ましてくれる同僚がいる。そんな彼女が、ある日、

にも職業も同じ、三十年来の友人である。仕事も子育ても、時には相談しながら、時には愚痴を言い合いながら、つかず離れず乗り越えてきた。しかし、そんな友達からの爆弾発言。

「私、乳癌になった。」

目の前は、真っ暗になった。いくら治療率が高かるうが、癌は癌である。気丈にも、友達も、家族のことを心配しながら、入院した。そして、あるうことか、感謝していたのである。人間ドックで癌を診つけてくれたことに。すぐに、紹介状を書いてくれ、手術できるようになったことへ。生かされた髪の毛の代わりに髪をかぶり、「今いる場所で、与えられた仕事を一生懸命する。」と言って、懸命に働いていた。このときは、まだまだ、私には、彼女の胸中も、人間ドックのありがたみも理解できなかった。

その2

私には、友達は少ないが、なぜか、無尽で定期的に会う友達がいる。みんな、私より年上で、人生

真っ青になって職場にやってきた。ただならぬ様子に、かける言葉をさがす私。察した彼女は、

「私、乳癌になったんです。」

私は、声を押して泣いて彼女を抱きしめることしか、できなかった。まだ、お子さんも小さく、この世に神はいないのかと私も自分の無力さを嘆いた。でも、そこからの動きは目を見張るものがあった。働きながら治療することを決めると、投薬しながら勤務を続けた。髪が抜けることを想定し鬘の用意もした。

そして、

「診つかってよかった。」

と言ったのである。家族のために、自分のために、そして、これからのことを考えて。今も治療を続けながら、彼女は、毎日、キラキラと働いている。時に、まぶしいくらいに。人間ドックに感謝している、その様子から私の器の小ささを実感し、人間ドックも職場健診も、できることは何でもしようと思った。マンモグラフィの痛さなんて、なんともない。自分が自分であり続けるために、まずは定期的に検査を受けることを神に誓い、そして、三人の仲間に誓い、生活していこうと思う。

「思いがけぬプレゼント」

大刀根小百合さん

職場で新しい部署へ異動になった私は、初対面の方達と初めての職務に挑み、日々新しい経験を積むこととなった。自ら希望し願い出た事とはいえ、それは心身共に疲れが思った以上にたまる重責であった。

最初に不調に見舞われたのは、夜中の胃痛。決まって三時すぎにシクシクと今までに味わったことのない痛みに襲われ、そのまま朝まで眠れない日が続いた。こんな事は自分にしては珍しい。大分ストレスがたまっているのだろうか。

病院へ行くべきか、胃腸薬で様子を見るか迷っていたある日、東京に住む息子から思わぬ連絡があった。ラインだったが、

「母さんはもういい歳なのだから、人間ドックを毎年受けてみてはどうか。費用は自分が毎年出すから。」

という内容だった。

病院嫌いな私は、人間ドックなどというものに一度も行った事がなく、正直そういうものは経済的にも時間的にも余裕のあるつまり社会的にトップの方が行くものというようなイメージをと

もっていた。

ネットで先日、深キョンが彼氏とお忍びでこの私の地元の大病院で高額の人間ドックを受けたとかいう記事を読み、ますます庶民の私とは縁遠いものという認識が強まったものだ。

しかし、今回の息子の申し出にちよつと心が踊った私だ。さつそくネットで近くのありとあらゆる施設の人間ドックを調べてみる。すると、あるわあるわ、高級温泉で二泊ののんびりプランだの、ホテルで贅沢エステ付きだのおよそ人間ドックとは思えない快適そうな行きたくなるものが沢山出てくるではないか。

ほう。皆こんないい思いをしながら検査してもらっているのか。まるで旅行みたいではないか。思わず選びそうになったが、いやいや、息子が支払ってくれるのにそんな所を選ぶわけにはいかない。色々悩んで結局、予防医学協会の半日コースへ行かせてもらうことにした。

行く前日まではとても憂鬱だったが行ってしまえば、あつという間で待ち時間も少なくスムーズであっけなく済んでしまった。人生初の胃カメ

ラに怯えていたものの、痛くも苦しくもなく、むしろ楽しかったぐらいだ。

結果は胃潰瘍。やはり…。仕事のストレスがたまっていたらしい。この年齢になると、頭ではこれしきと思っても身体がダメージをうけるらしく、胃に穴があく程のストレスを感じていたとは。

息子に報告すると、

「ね？行ってよかったですよ？」

と。確かに行ってよかった。病気が明らかになったこともそうだが、私の人間ドックに対するイメージが大きく覆されたことと、毎年行くことの大切さを痛感させられたこと。

何よりこんな忘れられない親孝行をしてもらったこと。私自身は亡き両親に同じ事をして

あげたかったのに、してあげられなかった、思いつきもしなかった情けなき。

翌日、主人が自分の職場の朝礼で自慢も含めて言ったらしい。

「皆さん、人間ドック受けてますか？うちの家内は昨日人生初人間ドックを受けました。胃潰瘍でしたが、早期に見つけ早期に治療。ちなみにこの人間ドックは息子がプレゼントしてくれました。これから毎年してくれるそうです。いい息子でしょ？」

それからは主人の職場でも、うちを真似て子が人間ドックをプレゼントしてくれる社員が数人報告してくれたそうで、恥かしながらお役に立てて良かったと思っている。

「父の遺産」

細江隆一さん

父が亡くなってから早いもので五年になる。今でも墓前で合掌をすると、優しかった父のことを思い出す。

父は頑固者だった。母や私、妹からは「がんちゃん」と呼ばれていた。自分がこうだと思っただけ、まっしぐらに進んでしまう性格だった。おかげで、いろいろと損もしたし、トラブルもあつたらしいが、その性格を理解してくれる人には人気があつたという。

実際、父の口癖は「オレが体調を崩しても何もするな。人間、死ぬときは死ぬんだから」だった。そんなことできるわけないだろうと思うのだが、反論すればまた言い返されるから、私たち家族も「はいはい」と答えてしかいなかった。

それに父は体が頑丈だったから、私たちも安心していた。怪我をしても自分で治すし、風邪をひいても病院嫌いだったので、一回として行かなかった。頑丈さがとりえの父だったのである。

だからだろう。父の入院を母から聞いたとき、耳を疑った。

「親父が入院だって。冗談だろ。」

「おれの体はおれが管理するから、そんなもん、いい。」

母もそこで折れて、それ以上は進言しなかったが、もしそのときに人間ドックを受診していたら、きつと腫瘍も早い段階で発見されていたに違いない。そうなれば、父も少しでも長生きできたかもしれない。それは事実だった。

私も妹も、思いは母と同じだった。母から受診を拒否されたことは聞いていた。

「あのとき、もつと強く言つて、無理にでも連れていったら良かったのに。」

「後悔先に立たず」というが、まさにその通りだった。

父の他界を教訓に、私たち家族は毎年人間ドックを受診している。特に妹は、これまで受診をしてこなかったが、父の死を契機に受診を始

「本当なんだって。このまましばらく入院らしい。」

親父がある日、母に「体調が悪い」と申し出たらしい。病院に連れていき、精密検査をしたら、そのまま入院となってしまった。

「どうも腫瘍が見つかったらしくて。」

母の言葉が沈んだ声を聞いて、びっくりしたのは当然だった。

それからはあつという間の時間が過ぎていった。入院中の父は日に日に弱っていった。手術は体力的な点もあり、できなかった。一時は回復し、退院して自宅に戻るまでに回復した父だったが、その後は衰弱して最期を迎えた。

入院して退院するまでが三ヶ月。退院して七くなるまでが三ヶ月。体調を崩して半年間で父は逝ってしまった。

残された私たち家族が、未だに後悔しているのは、「どうして父を人間ドックに連れていかなかったのだろう」である。母が進言したこともあつた。「そんな年だから人間ドック行ったら」と。だが、父は聞かなかつたらしい。

めた。

「子ども達のためにも、少しでも長生きしたいから。」

この言葉は本心だろう。

私も同じ理由から毎年受診をしている。父を無理強いして受診させなかったことを悔やみつつも、「父の分まで長生きしたい」と気持ちを入れ替えてからは、ドックの結果もきちんと読むようになった。皮肉にも、病院嫌いの父が遺してくれた遺産は「人間ドックの重要性」だったわけである。

自宅の仏壇に、墓前に手を合わせるたびに、私は父にこう語りかけている。

「人間ドックの受診を、私たち家族だけでなく、子どもや孫にまで受け継いでいくから」と。きつと天国の父も、それを望んでいると思うから。

「自分で過ぐせる当たり前を、ながく」

ペンネーム 結咲こはるさん

結婚し子供が生まれてから、実の両親と不定期ではあるが食事に出かけることがある。コロナ禍というのもあってここ数年はほぼなかったが、ここにきてちょっとだけ会おうという話になって、久しぶりにこの食事の場が設けられた。

場所は、どこにでもある回のお寿司屋さん。お財布にも家族連れにも優しいお店である。息子を連れての親としてはすごくありがたいチョイスだったが、些か不思議でならなかった。両親が選ぶのはだいたい酒に合う味の濃い料理を振る舞う割烹や、揚げ物をメインとした食事処が大半だったからだ。

予め予約を入れておいてくれたらしい父はまっすぐ店員に近づくなりさりりと入店の手続きを済ませると提示された座席へと向かった。あえて客数の少ない時間帯を選んでくれたらしいことに気がついて、ありがたく思うもそれはどうやら「ゆっくりと味わって食べたかったから」という父の都合だったらしい。母がこっそり教えてくれた。

座席について早速電子パネルで注文をする。

けどね。でもほら、やっぱり一皿単位で見ると少なくてつい食べすぎちゃって。だからずっと食べてなかったんだけれど。ほら、やっぱり孫が寿司を食べられるようになって、大好物ときたらね」

「連れてきてあげたいわよね」

父と母の言葉に、私は今までこちらの都合を省みることなく自分の都合で決めていた二人の変化に驚くと同時に、「高血圧」という症状はこんなにも両親の考え方やこだわりに柔軟さを持たせるのだと知った。

息子は大好きなたまごと変わり寿司のハンバーグ、そしてポテトを注文し美味しそうに食べる。その横で父と母は、大トロと中トロ、あと一皿はそれぞれの好みを選んで食べ、味噌汁を飲んで終了していた。お腹は満たされたのか。不思議でならないが、その表情はとても満足そうだった。

お茶を啜り飲みながら、母が言う。

「上等のものを少しだけ。我慢せずに食べられるって言うことだけでこんなに満たされるのよね」その母の言葉に「本当だよなあ」と父。

私はそんな二人を見ていて思った。今までの生活習慣を、そこにおける価値観を変えて生活することへの抵抗。決してなかったはずがない。それでも、その苦勞を見せることなく穏やかに笑

父と息子は仲良くパネルを覗き込みあれを食べるこれは嫌だななどと討論を始めた。その様子を見守っていると、私はちょっとした父の変化に気がついた。

明らかに、注文数が少ないのだ。その代わりに、一皿百円と謳うものではないものばかりを頼んでいる。割とよく食べる人なので、安く済ませる傾向のある父のそれはとても不自然で、どうしたの、と私は尋ねた。すると父は困ったように笑って話してくれた。

「実は、高血圧の診断をね、受けちゃったんだよ」

その父の横で、今度は母が口を開いた。

「実はわたしもなの」

ふふ、なんて笑顔で言うもんだから私はええ？と驚いてしまった。でも同時に納得もいく。あれだけ揚げ物や炭水化物中心の食事ばかり食べていたら、そうなっても全くおかしくない。だから今回の食事処は今までと趣向が違うのか、と合点がいった。

「お寿司も揚げ物と同じくらい大好きなんだ

い合う姿に私はいいなあ、と微笑ましくなった。

健康でいるために。美味しいものを食べ続けていくために、変化する体と向き合う姿。

私も遠くない将来、そうして体の声を聞くことを忘れずに柔軟に生きていきたいと思う。長く美味しい食事を、好きなことを、この穏やかな生活を続けて行くために。ふと父の隣で最後のポテトを頬張る息子を見て、その気持ちはなおさら強くなった。

「健診って大事だね」

私の言葉に、父は少し戯けながらも頷いた。

「正直、病院に行くってだけでもしんどいけどね。でも、その数回を我慢して乗り越えるか、死ぬまで延々と病院と自分の間に鎖が繋がれたみたいになるよりは、いいよ」

「お父さんがやっとなんか風にかえらるようになって、お母さんは安心です」

どうやら健診自体、父は嫌であったところを母に引きずられる形で行ったのだと言うことがわかった。病院嫌いの父らしいと、心の内で笑いながらも私は考えていた。

近いうちに、忙しいことを理由にする夫を連れて、簡単な健診からでもいいから受ける予定を立てよう、と。

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