

優秀作品賞

受けてよかった人間ドック 阿部 健太郎

46歳で受けた人間ドックの結果は、予想以上に悪かった。特に中性脂肪の数値は桁違いに高く、血圧、肝機能、尿酸値異常など、これはもう過度の飲酒以外では表現出来ない高得点のオンパレードだった。

もう少し若ければ同じ数値でもあまり気にしなかったかもしれない。

ただ46歳という年齢は、父が亡くなった歳でもあり、自分にとっては昔から気になる年齢でもあった。

それ故、このタイミングでこの数値が出たということは、「そろそろ気をつけたほうがいいぞ」とあちら側から父が忠告してくれているように思えて仕方なかった。

その日の昼休みに人間ドックを受診した病院へ連絡し、一週間後に診察の予約を入れた。さてそれまでどうするか…とりあえず酒をやめるか。

余程の事が無い限り、日々の晩酌を欠かさない私は間違いなくアルコール中毒者だと確信していた。

そんな私がとりあえず「一ヶ月禁酒を宣言した時、妻は驚くでも「無理でしょ」と苦笑いするでもなく、ただ一言私を真っ直ぐに見て「頑張つて」と言ってくれた。

ああそうか妻は私の事を私以上に心配してくれていたのだ。だからあんなにも真剣な眼差しで、期待を込めた瞳で私を見たのだ。

この人を裏切つてはいけない。大切な人に迷惑を掛けず、いつまでも一緒に生きていける健康な体になるのだ。

そんな思いに気づいてから一ヶ月後、私はアルコール中毒ではないことを証明することが出来た。

さて禁酒の最中に受けた検査では、まだ諸々の数値は高かったが、病院での医師からの指示はシンプルだった。

・毎日朝晩に血圧を測り記録する

・毎日体重を計り記録する

・毎日のお酒を減らす

これを1ヶ月続けてから再検査しましょうと。

毎日1つの事を守ればいいだけなら簡単じゃないか。

お酒だつて一ヶ月我慢出来た。

大切な人との未来のために自分の健康があると気づいた今、何の不安も苦勞も無かった。

そして迎えた10月の再検査で体重はマイナス10kgとなっていた。

もちろん再検査の結果は全て基準値以内、いやあれほど高かった中性脂肪にいたつては、基準下限値を下回り、医師が心配するほどだった。

そして医師から貰った「これなら長生き出来ますね」の言葉を待合ロビーで待つ妻に伝えられた時の感動は、いまだに忘れられない。

あれから8ヶ月、人間ドックの結果を気にせず不摂生な生活を続けていても、今日まで元気に過ごす事が出来ていたかもしれない。

でももしかしたら何かの病で倒れていたかもしれない。

それは誰にもわからない。

けれどもそんな不確かな未来を避け、人間ドックの結果から医師の言う事を聞き、お酒を減らし、体重を落とした自分は、今大切な人を悲しませる事なく健康に生きている。

そして父より長く生きることが出来ている。

それは紛れもない事実なのだ。

50回目の誕生日の朝、「おはよう」に続いて「おめでとー」と微笑む妻を見て、人間ドックを受けて良かったと心の底から私は思った。