

日本人間ドック・予防医療学会賞

健康唯一

矢島 碧入

私は働きながら漫画家を目指しており、かつてはかなり不摂生な生活していた。仕事、夢、目標といったものばかりに目が向いて健康の大切さを考えることもなかったし、むしろ身を削り成功に向かってひた走るべきだと思っていた。そんな私が人生初の人間ドックを受けたのはある人の一言がきっかけだった。

無鉄砲な生活を続けていたので、知らず知らずのうちに体力も免疫力も落ちていたのだろう。気づけば年に何度も風邪をひくようになっていた。具合が悪いと、どこが痛いとかとにかく辛いということしか考えられなくなり気持ちも沈んだ。そんな時、漫画を見てくれていた編集者に言われた。「健康第一って言うけど、第二なんかない。本当は健康こそ唯一なんだ。じゃないと、好きなこともできなくなる」と。彼はきつと、才能があつても心身の健康を損ねて残念な結果になった作家をたくさん見てきたのだろう。その重みのある言葉に私は心を入れかえ、これからは健康にも気を配ることを胸に誓った。

さて、初めての人間ドックの結果は——多少数値のあやしい項目こそあったものの、幸い大きな病気はなくひと安心。しかし検査項目の一つである体組成のグラフは、筋肉が極端に少ないのに脂肪はしっかり蓄えていることを示していた。常に机の前に座りっぱなしで、栄養バランスを欠いたインスタントな食事と間食を続けてきたツケだった。隠れ肥満宣告にはショックを受けたが、「きつとこのままだとまずいことになるぞ、今の段階で気付けて良かった」と自分に言い聞かせ、まずは食生活の改善、そして作業の合間に机の前で軽めの筋トレを開始することにした。好きなことを続けるためには、心身の健康を守らなければ始まらないのだ。

あれから数年、今ではすっかり人間ドックの受診が習慣になっている。健康的な生活習慣も身につけて血液検査の数値は徐々に改善し、今年については体組成も標準の域に入った。こんな風に毎年、それまでの生活の成績表をもらうような気持ちで受けられるのが人間ドックの楽しみだ。予想外の嬉しい効果もあった。体が改善されたら頭や心の働きも良くなったのか、創作でも次々にアイデアが浮かぶようになったのだ。不摂生な作家が体質改善を目指す過程を描いたエッセイ漫画を描いたら、ネットで色んな人から読んでもらえた。そして漫画好きらしくオタク気質な私は、気づけば人間ドック情報にもかなり詳しくなり、家族や同僚から病院選びや助成制度等について相談されるまでになった。その際には編集者からの受け売りの言葉もさりげなく伝えている。

人生100年時代は、やりたいことをする時間やチャンスがたくさんある、恵まれた時代だ。しかしそれも健康あってこそ。健やかで前向きに人生を楽しんでいる実感を得た今、私は新人賞よりも価値のあるものを手にしたのかもしれないと思っっている。