

ドクターNAKAMURAの 健康道場



Vol.2 おじさん危機 一髪（前編）

ようこそ「ドクターNAKAMURAの健康道場」にお越しくださいました。「道場」と聞くと、さぞや、痛そうな平棒で叩かれそうなイメージですが、この「健康道場」では、なかば「え～やん」と「なあ～なあ～」で流してしまいそうな日常生活のあれこれを、少し立ち止まり振り返る機会にさせていただければとの思いから開場しました。

さて、それでは座禅を組み瞑想の世界に入って行きましょう。あなたは42歳。会社ではつらい中間管理職。仕事の帰りは22時なんてザラ。くたびれた肉体をリラックスさせるため会社帰りの居酒屋で一杯。時には部下を引き連れ、時には上司のご機嫌取りをしながら。

清純そうな純白の泡をまとった黄金色の液体が喉を通る瞬間が堪らない！仕事でのストレスを発散するはずの一口が、二口になり、気が付け

ば「今日も頑張りました。自分にご褒美。イエイッ」と卓上には空のジョッキが所狭しと並んでいる。コーゲンが身体にいいからと始めた鳥皮の空皿が高いタワーを作っている。ふと腹を見れば…。「脂肪もかわいい我が身の一部よ。この子達も謙虚に生きております」などと訳の分からない、いつもの会話をして帰宅。

いつものように家族の晩ご飯の残りを平らげ、いつものように寝た…。そう、いつものように寝た…ハズだった。

ここのところやたら喉が渇く。今日は何かムカつく。時計を見ると4時20分。朝まではまだ時間があると思ったが、なんだかムカムカする。胸苦しい。酸素が足りないような気がする。悪い夢でも見たのかな～。時計を見ると4時23分。何だよ、まだ3分しかたっていないのかよ～。吐きそう。腹の底から込みあがってくる。風邪かな？でも、何か酸素が足りない。身体が漆黒の闇の中に吸い込まれていきそうだ。吐いちゃえば楽になるのかも…。

僕の記憶の中にあるのはここまで。気が付けば96時間という時間が過ぎていた。（後編に続く）

そよかぜ 循環器内科・糖尿病内科
(県立中央病院 前)

院長 中村陽一