

 女性医師の窓

## 塞翁が馬を実感する日々

小松市民病院健診センター 長利あゆみ

万事塞翁が馬という言葉、言い得て妙であると思う現在、私は、某病院の健診センターで嘱託として働いています。この格言を実感するに至った理由につき、つらつらと綴らせていただきます。

10年くらい前に、頸椎ヘルニアを発症しました。安静やりハビリで一旦改善し、のど元過ぎて何とやら。この忘却がまずかったのです。その数年後に不調を感じ、再検査したところ、前回の比ではない立派な頸椎ヘルニア…MRIで教科書に載せたいくらいの神経への圧迫が確認されたのです。

普通に復職できないか、とあがいてみたものの、中途半端な療養では改善せず、整形外科の先生に準緊急手術も検討することを勧められ、ようやく休職を決断。一旦休職したところ、画像でも劇的に改善しほったのです。ただ、完治は難しいようなので、現在も少しだけ、気を付けています。

ところが、そんな頃に、息子が大反抗期。生活態度は滅茶苦茶、学校から毎日のように呼び出し、と大騒ぎ。普通に臨床していたら対処は無理でしょう、という状況に…。結果的には、振り返ると、何というナイスタイミングな頸椎ヘルニアなのです。(その時はぐったりでしたが)

さて、息子の反抗期は結局2年くらい続き、ようやく落ち着いたところで高校受験。春に高校入学して、現在やっと一段落という微妙なところです。

さて、私の方は、頸椎ヘルニアは、体の支持組織が脆弱なのも一因、と、療養後に一念発起。運動嫌いを少しだけ返上して、カーヴィダンスを開始しました。今まで、『一日◎分で痩せる!』とか『△ポーズでダイエット!』とか、大量に読んだダイエット本は無駄で、大事なことは運動の実践だとわかったのです。頸椎ヘルニアがきっかけで成人病予防になったのかも?です。何しろ、内臓に溜め込んだ脂肪が半端でなく、運動開始前の体脂肪率は30% (!!!) を越えていたので…。

更に、こうしてあれこれ運動したり、ダイエット本を読んだりした経験が、実は、今の仕事で参考になるので、人生に無駄というものはないのだなあ、と実感しています。

療養中に、溜め込んだ学会誌を読むといういい習慣もできました。他には、クックパッ○とかの料理サイトを見て、いろいろな料理に挑戦するようにもなりました。

料理は、療養中の現実逃避でもあったのですが、結局、高校生になった息子の弁当を作る任務が発生した時に役に立ったのです。これまた、何がどう役に立つかわからないものです。(実は息子の弁当作りがこの春の一番の懸案事項でした)

あと、乳がん検診のマンモグラフィで引っ掛かり、念のためマンモトームをしていただいたおかげで、乳がん検診でチェックされた人に、検査を受ける側に立った説明ができるようになった、とか、いろいろいろいろあって、本当に、万事塞翁が馬、という状態です。すぐに落ち込みそうになりますが、これまた奇遇なことに現在の勤務先の臨床に大学の同期がいて、相談に乗ってもらったりしています。

誰にも、大変な時期とかがあるとは思いますが、誰もがその時期を越えていつか笑えるといいと実感する現在なのです。つらつらと、女医とか、医療とはあまり関係のないことを書いてしまい、お目汚し失礼しました。