

健康一番

寺 澤 和 彦

今年一年、自分自身を健康面から気づかった年はありませんでした。

その始まりは、二月で診療後急に背中に悪寒が走り自宅にて体温を測った所、三十八度近い熱が出ていて単なる風邪だと思い早目に床につきました。しかし朝になっても依然熱が下がらず取り敢えず薬を服用し治療に入りました。夜になっても依然熱が下がらないことから辛くなって町立長沼病院の夜間救急に行きました。診てもらってすぐ「インフルエンザの疑いもありますのですぐに検査をしましょう」との一言で、鼻の奥深くまで綿棒を突き刺され（脳まで達するのではないかという感覚）、その後の結果、インフルエンザBと診断が下されました。「バカは風邪はひかない」という神話がもろに崩れ、体に自信があった分ショックは大きかったです。その次の日も熱が下がらず、またも夜間救急に行き、初の点滴を打つ羽目になり、夜間診療も二度にわたりキャンセルせざるをえませんでした。（三晩連続点滴）最終的には一週間三十九度近い熱が下がらずもがき苦しみました。

やっと平穏な生活が戻るやいなや、また悪夢が自分に襲いかかりました。忘れもしない四月二十九日ゴールデンウィークの初日、またあの時と同様背中に悪寒が走り2月の悪夢を思い出しましたが、体温を測っても問題がなくその時は、単なる疲れが貯まっているのだと思い込んでいました。たまたまこの年のゴールデンウィークは、毎年妻と一緒に親戚のいる沖縄に遊びに行くこととなっていました。出発する三十日の朝も依然体調がおもわしくなく心配になって保険証を持参の上旅行に出発することとなったのですが、もう時すでに遅し、飛行機の中から体調が悪くなり、ホテルに着くやいなや三十九度近い熱が出ていました。しかし次の日の日程を予定通りこなし、次の日には、親戚の人に付き添われ沖縄の病院に行きました。その結果、今度はインフルエンザAと診断され愕

然となりました。その晩から熱が下がり旅行も何とか無事に終えることが出来ました。

その後は、A、B両者の影響もあってか八月初旬まで体調が思わしくなく、心配になって盆休みに人間ドックに入り、体の隅々まで検査することになりました。結果「体はすこぶる元気」何も異常が無く安堵致しました。

自分自身、学生時代から考えてみても、このような辛い年はありませんでした。体だけには自信があったからです。

今までは、食事時間も不規則、夜型の人間で寝るのはいつも夜中二時すぎ、体を動かす様なスポーツもほとんどなく、また害になる言われているタバコは吸うはと、健康面から考えてみても害になることばかり。今後は、少しずつ改善させる様にしていきたいと思います。

最後になりますが、ほとんどの会員の先生方も普段は一人で治療されているものと思います。ことわざの中に「医者の不養生」という言葉がある様に、早期対応も含め日頃から健康管理に努める様にしていければ幸いです。

