あれから12年…

空知医師会
奈井江町立国民健康保険病院　森田俊樹（もりた としき）

「来年は年男（60歳）かぁ、前回の年男の時には‘新春随想’を書いたよなぁ。まさか今回は当たらないよな」と思っていたところ…そのまさかの依頼が来たので「こんなことあるの？」、「無作為で選んでいるんだろう？　また俺に？」と驚きを隠せないでいる。

それはそうと、依頼がきたからには何か書かなくては…と暫し思案。

前回の年男の2012年には、現職場である奈井江町立国民健康保険病院に転職して３年目だったのが、今や15年目になった。ここが一番長く続いている。その間にはいろいろなことがあったが、地域住民の方々や職場の同僚などに支えられ、我儘も聞き入れてくれて、好きなようにさせてくれて居心地が良かったのだと思う。

で、前回も月日の流れの速さを実感していると書いたが、その後12年が経ち、時の流れの速度がさらに増しているなぁと自覚する現今である。高齢患者さんの多くが、「年を取るに連れてどんどん時間の流れが速くなるよ。大して何にもしない内に一日が終わっちゃうんだわ」などと言うのだが、私も早60歳を目の前にして既に「時の流れの高速化」を実感している。この先年を重ねれば重ねるだけ時の流れが速くなって行くのかと思うと、今以上に時の流れが速くなったら一体どうなるんだろう？と来る未来に多少の不安を覚えるところなのだが、まずはこの先老いが進むにつれて身体各所に不具合が出てくるのは必定、どれだけ健康寿命を延ばせるかが最重要懸案だと考えている。日々外来や病棟で多くの高齢患者さんを診ていると、健康寿命の大切さを心の底から感じずにはいられない。自分も長期の入院加療も経験しているから心底そう思うのである。

独身時代が長かった私は、使えるお金も比較的自由だったので（いわゆる独身貴族）、かなりの不摂生（暴飲暴食）をしていたことは間違いなく、それが祟ったのかどうかは定かではないが、人間生きていれば何が起こるか分からないもので、結婚して10年以上経った2018年夏になって俄かに体調不良となり（結婚以降不摂生はしていない筈なのだが…）、最終的に北大血液内科で「濾胞性リンパ腫」と診断され経過観察となってたが、2020年春になり顎下リンパ節が俄かに腫れだし、生検の結果「大細胞混在型」と確定診断に至り、そのままG-CHOPを６クール５か月間、その後維持療法を２年間受ける事態となった。しかし、医学の進歩は本当に有り難いもので、一時は高熱が出て「死」と言う言葉も過ったが、幸いにして腫瘍は消失し、今こうして家族と平穏に暮らし、再び地域医療に携わっていられることは本当に有り難いと思うのである（多少合併症には悩まされてはいるが）。まだ子供たちは成人はしておらず、自分もまだまだ楽しみたいこともあるしで、この世は諸行無常、生者必滅ではあるけれども、この先ただの長生きではなく、如何に健康寿命を延ばすかが私の最重要課題となっている。

そこで私の主要な趣味の一つに家庭菜園（現在縮小して160坪）があるが、前回の「新春随想」では、毎年が実験のようなものだと書いたが、毎年同じものを植え付けても結果が異なり、一種博打のようなものである。これが本業であれば死活問題にもなるというのが実感としてよく分かる。それでも農業も医学同様日進月歩で新たな品種（耐病性、着果性、食味などの向上）が毎年デビューしており、定番の品種に加えてそれら新品種を育ててみるのがまた楽しみなのである。

年一回の実験をあと何年できるか分からないが、まだまだ私の実験は続くのである。そして、少しでも長く続けられるようにしたいのである。

次回の年男はさすがに「新春随想」の依頼が当たるとは思えないが、まずは次の年男（男性の平均健康寿命は72歳らしいが）も心身ともに健康な状態で迎えるべく今にも増して節制を心掛ける所存である。

私の農園風景（ジャガイモ収穫後大根の種まき）