

島田正治

一月二十七日、夕方成田着。三年ぶりの日本、正味二日がかりの長いたびであった。通い慣れたとはいえメキシコと日本、やはり遠いと思う。それを実感した。寒さはさほど厳しくはなかったが、急に千五百メートルの高地から平地へ、また冬のない国の亜熱帯からの環境のちがい、出発前からの諸準備などで疲れた。

家へ着いた途端その疲れがどっときた。一日三食、食べてはねむり、眠っては食べる。なんとなく頭がぼっとしてはっきりしない。起きたあと脚元がすくむ。もうきょうはよくなるだろうと思うのにそうでない。こんな状態が一週間もつづいたのである。

「体がだるい」「気分がすぐれぬ」とあって、近くの医者へ診てもらいに行った。ここ何十年も健康診断などしてもらったことがない。何年か前、大風邪をひいて以来のこと。医者は「血圧を計りましょう」と言って、左腕にゴムの機械を巻いた。胸がドキドキして不安になる。数値は百六十で「少し高いですね」と言われた。あと成人病の検査をひととおりやってもらうことになった。レントゲン、尿、血液、心電図その他。診断の結果は二日後にわかった。「別にこれといって異常なしです。血圧計を買ってもらって朝、夜計ってください」ということで、血圧を下げる薬は飲む必要はありません。ビタミン剤を食後に毎回飲むよう、もらう。

毎日ぶらりぶらり、何をやるにも元気がない。これは血圧のせいだとはっきりわかった。いやに喉が乾く。また塩分のとりすぎがよくないとのこと。即実践してみた。慣れてくると、醤油などかけなくても食べられる。薄味のよさがわかる。

気分も少しずつよくなって散歩にも出られるようになった。冬の陽の暖かいところをよって歩いた。久しく日本へ戻ってこなかった。新しいマンションや住宅があたりをどんどん埋めていく。この変わりように驚くばかりだ。

やがて気分も爽快になってきた。だんだん活動的になれる。手紙なども書けるようになったのは元気になった印（しるし）と思う。血圧がひとつのパロメーターで、ちょっと具合が悪いときは血圧が上昇していたのである。

人間の体は正直なものだ。全体のバランスがくずれると、何かの病気となる。肉体ばかりではない、精神的な面もある。その一体が体なのだ。「無理せぬ」「疲れたら休む」これは座右のことばである。決して、いつまでも若い若いと思っていたのは誤りだった。年令に応しい生き方が望まれる。これでいい。四月に開く文芸春秋画廊での個展がま近いが、毎日、少しずつその準備をすればよいわけで、あせったり急ぐことはない。（つづく）

ご意見・ご感想はアルテ・シマダまでお送りください。