



Column

名は体を表すか？

熱田 健一

私の名前は、すぐ上に書いてあるように「健一」である。そして、私の姉の名前には「康」の字が使われている。姉弟あわせると順序が逆ではあるが、「健康」となる。

「健」の字を調べてみると、「からだを高く伸ばして元気がよいさま。」という意味であり、「康」の字も、「からだに悪いところがなく、かっちりしているさま。」という意味であった。これまで、両親に命名の理由を尋ねてみたことはないが、我々姉弟が、何よりもまず健康に育つようにという思いからであろうと思っている。

その名前のお蔭か、大病を患うこともなく、身体的には健康そのもので暮らしてきていた。「あの時」までは。

「あの時」とは、大学4年の学内での学科対抗の球技大会の時のことである。若気の至りで、今で言うなら、阪神タイガースの藤川球児投手張りの剛速球を投げようと練習しすぎたあまり、単なる筋肉痛を超えた疲労感というか違和感を覚えたのである。このため、実家の近所の医院に診察してもらったが、特に異常はないとのことであったので、そのまま、運動し続けてしまった。その時の医院での診断が誤っていたのか、それとも、その後も練習や試合に出続けたことが悪かったのか今となってはまったく分からないが、さらに身体状況は悪化し、痛みが酷いときにはついに身体を微動だにすることにもできなくなり、別の病院で診察を受けたところ、結局は入院生活を送る羽目となってしまった。それまでは身体が健康であることについて、特に意識したことはなかったが、その時ほど健康であることのありがたさを感じたことはなか

った。

そういう苦い経験があつてからは、少しではあるが、健康に注意するようになっている。特に最近では肥満について警戒をしている。少し食べ過ぎると、すぐに体重に影響が出てしまうので、毎日、体重と体脂肪率をチェックし、適正体重を維持するように心掛けている。身体に脂肪がつき始めてくると、身体の動きも重く感じられ、心も重くなる。何よりも肥満は万病のもとというのではないか。国民栄養調査によれば、30～69歳の男性の3割が肥満であり、その割合も増加している状況であるらしい。また、ふだん体重を測っている男性は6割、体重を減らそうとしている男性は4割と、多くの人が同じような境遇にいるようである。農林水産省等が策定した「食生活指針」や「食事バランスガイド」を見ると、肥満の原因として、過食、早食い等の摂食パターンの異常、運動不足が挙げられている。私にもいずれも思い当たる節がある。食事については、出されたものを食べているという状況であるが、出来るだけ、過食、早食いにないように気をつけるようにしている。一方、運動不足対策としては、この十年来、毎週1回ではあるが、水泳を続けている。いまさらムキムキの筋肉マンになろうともなれるとも思っていないので、1時間ほどゆっくりと泳いでいる。プールでは、いかにもアスリート然としたおにいさんやおねえさん達が豪快かつカッコよく泳いでいる中を、自分の年齢をよく考え、「あの時」の苦い経験を踏まえて、彼等に張り合いたくなる気持ちを抑えて、「密林の王者」の名を冠した雑誌などを参考にしてスムーズに美しく泳ぐことをモットーに泳ぐようにしているつもりであった。ところが、先日もそのように泳いだあと、休憩時間にプールサイドで休んでいたら、監視員がわざわざこちらにやってきて、「大丈夫ですか？」と優しく声を掛けられてしまった！「私のどこが大丈夫じゃないんだ？！」と少しムッとしながらも、つい「はい、大丈夫です。」と答えてしまったが、監視員が一体私の何を心配してくれたのかは大きな謎のままである。自分ではそこそこイケてると思っていたのであるが、どうも傍から見る目は厳しいようである。