



# 健康維持



川崎ゆきお

「最近、どうですか」

「寝入りがよくて、目覚めがいい。これが一番かな」

「そこまで来ましたか」

「え、何がですか」

「最近の様子ですよ。様態じゃなく」

「ああ、だから元気で過ごしていますよ」

「その元気で、何をなされているかです」

「さあ」

「じゃ、食べて寝て、それだけですか」

「これが、なかなか難しいのです。今でも困難なことがあります。まずは金がなければものは買えない。落ちていませんからねえ、食べ物は。それに毎日毎日なのでお金がないと、無理です。今日分だけじゃだめでしてねえ。ずっと食べていけるだけのお金が必要だ」

「だから、どういうお仕事をされているのですか」

「次は寝ることだ。これは寝付きが悪い日がありましてねえ。昼間と関係しているのか、妙に気が立って寝付けない。だから寝付きの良さは、昼間の行動にある。精神状態にもある。当然健康状態が大いに関与しております。体調の良いときは、昼間よく動く。だから、寝付きやすい。疲れてね。悪いときは、寝たり起きたりで、起きていても動きが怠慢だ。そして夜になっても眠れない。昼間充分寝ていたりしますしね。だから、寝付きは大事なんだ。薬を飲めば眠れますがね。これが逆に出ることもある。ものすごく目がさえたりしましてねえ。だから、薬は危ない」

「はい」

「そうですよ、あなた。これは大事な話なんだから、はいはいと聞いているのがいいんだ」

「はいはい」

「寝付きがよくても、寝起きが悪いときがある。寝ているとき、急に様子がおかしくなり、目を覚ますこともあるしね」

「はい」

「寝る、食べる。これが基本なんだ。まずは、ここからだよ」

「まあ、そうですねえ」

「食べるもの、これも大事だ。これは寝付きや寝起き、朝の便所にも影響する。消化器系をやられると辛いよ。腹に力が入らない。腹だけじゃなく、全体がおかしくなる。消化器系だけでは収まらないんだろうねえ。腹が減りすぎるとくらくらするのもそうだ」

「要するに健康の話ですね」

「健康維持、これは難しい。自転車で転んで怪我をした。これは内蔵はいいが、健康じゃない。すりむけているし、血も出ているし、腫れているし、痛い。歩くと足がおかしい。食生活に注意していてもそれだ」

「でも、そういうのはふつうに暮らしていても、ふつうにあるでしょ」

「ふつうのレベルを超える事故なんか巻き込まれると、健康も暮らしも、吹っ飛んでしまう」

「はあ」

「だから、寝付き、寝起きの良さだけが問題なのは、こんな平和なことはない」

「はあ」

「寝る前には食べない。夕食は文字通り夕方に食べる。胃が空になってから寝る。肉とかは消化に悪いので、夕食では食べない。朝か昼だ」

「気を使っていますねえ」

「腹が減りすぎて寝付けないこともあるから、食べる量は少なからず多からず」

「もう一度、聞きますが、それで昼間のお仕事は」

「それは大事だ。仕事をしないと、衣食住を維持できないからね」

「それで、どんなお仕事を」

「職種は問わずだ」

「え」

「何でもいいだろ」

「何もなされていないのでは」

「失礼な。ただちょっと言いにくいだけだ」

了