

健康診断

CMEO 事業部 田村一雄

弊社では毎年5月に健康診断を行っている。5月は健康診断の季節柄としては良いのだが、2001年以降はレポート発刊の関係でGW明けに台湾や韓国に出張するので、健康とはとても言えない状態で診断されることになる。勘違いしないで欲しいのだが、出張時の仕事が極めてヘビーだから、というわけではない。海外に限らず宿泊有りの出張ではどうしても酒量が増えてしまうからだ。お客さんや支社スタッフとの食事だけでなく、現地のなじみの飲み屋にも挨拶しなければならぬし、それらが無い時はヒマなのでホテルで一人で飲んでしまう。一人で飲むときはだいたいウィスキーの通常のボトルで半分くらい。韓国での食事は得意でないので、どうしても酒が中心になっている。そんな状態で診断を受ければ良い結果が出るはずがない。^{※1}もう何年も内臓系の問題が指摘されていて再検査を求められるのだが、めんどくさいし再検査をしたからって直るわけでも薬をもらえるわけでもないのでもっと無視してきた。

健康診断は、それを行う機関に支払う金額によっていろいろメニューが取り揃えられているのだろうが、例えば、腰痛度、肩こり度、いんきん・たむし・水虫度といった数値化も欲しい。^{※2}胃や肺は症状によっては命に関わってくるが、上記はあまり命にはかからないかもしれないが、仕事や通常の生活をしていく上でけっこうやっかいな問題だと思う。ただ、これらの項目が健康診断によって数値化されたとしても、だからなんなんだという数値ではあり、同病の仲間とお互いに数値をチェックしあったり、自慢したりするくらいの役割しかもたないかもしれない。

ここまでの文章の後、「へそピアス事件」「男の体の衰えについて」「歯と目」といった内容でこの原稿を完成させ当誌の編集部へ提出したのだが、「へそピアス」と「男の体の衰え」の部分は品がよろしくない、ということで原稿はボツになってしまった。せっかく書いたのに。読者の皆さんにはきっと楽しんでいただけたらと思ったのに。以下、書き直しです。

じつは健康診断のことなんか特に書くことはなかったのだが、表紙にタイトルを掲載するために原稿を提出する前にタイトルだけ先に決めておかなければならぬ。それでタイトルを「健康診断」とし、それにまつわる楽しい話として上記のストーリーで書いてきたわけだ。ボツ部分はいつかどこかで発表の場を持ってやるつもりだ。

さて、私の尊敬する業界関係者で毎年正月明けあたりに1泊で人間ドックに入る人がいる。この人は大酒飲みだから、人間ドックに入った後医者から断酒を申し渡される。しばらくは飲まないでいるのだが、いつの間にかまた飲み始めている。

人間ドックも健康診断と同じく病気を治してくれるわけではなく、あくまでも数値を示して脅しをかけてくるのが主なミッションであると私は理解している。

しかしながら、毎晩飲んでいる立場からすると、人間ドックでの一晩および断酒している少しの期間とはいえ酒を飲まない日があるわけで、そういう意味では有効な活用方法かもしれない。私も今年10月で50歳になるので人間ドックにトライしてみようかな。

今年の健康診断では体重が66kgジャストであった(身長は173cm)。ウエストは84cm。これは私にとってどういう数字かというと、2年前だと73kg程度、ウエストは87cm程度。この2年間で体重もウエストも締めることができた。特にダイエットを意識したわけではないのだが、定期的な運動をやめた上、仕事で外出する頻度が以前より少なくなったにもかかわらず、食事や酒量は変わらなかったせいか筋肉は脂肪化していった。そのため2年程前から昼食を抜くようにした。これが功を奏しているようだ。社内にいるときはランチタイムを15~20分程度のお昼寝にあてている。

ズボンのウエストサイズは最高の時には86cm、今は82cmでも大丈夫。こないだ買ったジーンズは79cmだった。

かつて、前の晩に深酒をして、朝と昼は二日酔いが抜けておらず、気持ち悪いので食事を抜くことも多々あった。その結果体重が減ることを「酒飲みダイエット」と称していた。私が現在昼食を抜いているのはこの応用展開と言ってもよいかもしれない。ただし、平日に強力な二日酔いになるようなことは以前に比べて激減している。そこまで飲めなくなったということも言える。

ここから前に書いた文章に戻る。一部修正したが「歯と目」のことだ。

もう1年以上歯医者に通っている。きっかけはブリッジしていた左下奥歯がものすごく痛みだしがまんがでできなくなって、会社の近所の評判のいい歯医者を紹介してもらい通うようになったのだ。去年の3月のことだ。左下奥歯は根っこの部分がやられていたらしく、先生に「よくここまでがまんした」と褒められた。現在、銀をかぶせているが、

まだ仮接着状態で完治していない。この間、下前歯の治療をずっと続けている。

小学生の頃は乳歯の生え変わりや虫歯などでよく歯医者に通ったものだったが、中学生以降 29 歳頃までは虫歯にもならず、検診などでは「いい歯をしている」といわれていた。その後、今回の通院まで、ややまとまった通院をしたのは 3 回程度であった。

それが、なぜ下前歯を治療しているかという、私の下前歯は年を経るにつれ、だんだん小さくなり隙間が開いてきたからだ。私は若い頃に揮発性有機化合物遊びなどをしたことはないのだが、早期から摂取し始めたアルコールが歯を溶かしていったのではないかと考えていた。^{※3} 見た目もカッコ悪いし、隙間歯のヤツはお金がたまらないなどと先輩から言われていたので、この機会に直してもらおうと思ったのだ。

下前歯 6 本が対象で、現在、金属の芯のようなものを入れた仮歯状態になっている。歯にまつわる業界用語で、それこそブリッジとかインプラントとかはよく聞くが、これまで私はどういう名称の治療をされているのか理解していなかった。そこで先生に聞いてみると「連結レジン前装冠」といい保険のきく審美系の治療だそうだ。知っている人は知っているだろうが。今の仮歯でも見た目的にはさまになっている。もうあの頃の状態には戻りたくない。

先の健康診断で視力はメガネをかけた状態で右 0.8、左 1.0 だった。これに老眼が混ざっているようだ。PC や本をみるとき、書類を書くときなどはメガネがあるとうざいし、遠くのものにはメガネなしではよくみえない。TV をみるときなどもメガネがないとクッキリ感が味わえない。遠近両用メガネの購入も考えてはいるのだが、これはこれで頭が痛くなったりするらしい。まだ試したことはないの、近いうちメガネ屋さんに行ってみるか。

※1 出張しなくても毎日けっこうな量を飲んでいるので、いずれにしてもよい結果など出るはずがない。

※2 私はいずれの病気？も持ち合わせていません。20 台前半にギックリ腰を 2 回やって数年間慢性的な腰痛持ちだったが、空手を始めてから直ってしまった。

※3 先生によるとアルコールは歯を溶かさならしい。例えばアルコールが分解してアセトアルデヒドとかと酸素や唾液が化学反応して歯を溶かすのではないかと、何の科学的根拠もなく個人的には考えているのだが。

執筆者略歴：田村一雄

1989 年、(株)矢野経済研究所入社。以来、化学・素材分野の調査研究に従事。現在はデバイスまで調査領域を広げ CMEO 事業部長としてエレクトロニクス分野の川上から川下領域を統括。知的クラスターへのコンサルティング実績を有する他、台北事務所所長、ソウル支社長を兼務。