

# 「祖母の入院」

鹿児島市立皇徳寺中学校

三年

中村 なかむら

佳菜 かな

「ばあちゃんが腸ヘルニアだったみたいで、明日手術するって。」

母に突然言われたその一言に、私はとても驚いた。なぜかという、前日に祖母に習字を教えてもらったばかりだったからだ。祖母は七十歳だが、長年小学校の先生をしていて今は三十人以上の生徒に硬筆と習字を教えている。昨日の祖母は、普段とあまり変わらないように見えた。それに、祖母はバレエをしている私と変わらないくらい体も柔らかいし、毎日のウォーキングも日課だった。

母がそんなに大きい手術ではないと言ったので、少し気持ちは落ちついたがやはり心配だった。次の日は、一日中そわそわしていた。手術は成功し、ほっとしていたが、その後の入院中に肺塞栓になった。腸ヘルニアよりも危険な状態だと聞き、私はひどく不安になった。血中の異物が肺動脈につまった状態だった。もしこれが脳だったら脳梗塞になり、心臓だったら心筋梗塞になる、とても重篤な病気だ。手術後にベッドで寝たきりの時間が続いたのが原因らしい。幸い祖母は肺だったこと、看護師さんにすぐに処置してもらったことができたことで薬と点滴で治すことができた。私は心底ほっとした。

十日程度と聞いていた入院は、一ヶ月を超えた。今、私は以前のように祖母に習字を教わっている。突然の祖母の入院で私の健康に対する認識は変わった。どんなに元気であっ

ても、たった一つの小さな病気やけがで、命に関わる大きな病になることもあるんだと思った。それと同時に、健康で何事もなく暮らしていることの素晴らしさを痛感した。

私はこの出来事を通して、以前よりさらに健康的な生活を意識するようになった。その中でも特に私が目指していることが二つある。一つは、運動に積極的に取りくむことだ。運動不足が生活習慣病の原因になることは既に知っていたが、運動を行うことで骨密度が高くなることを新たに知った。骨を強くすることはけがを防ぐことにもつながるので、運動は病気もけがも予防できると分かった。運動は健康に必要な不可欠だと改めて感じたので、運動を習慣づけていきたい。

もう一つは睡眠をしっかりとることだ。保健体育で、睡眠不足は抵抗力の低下につながることを学んだ。これまでは骨を成長させるために睡眠は必要だと思っていたが、それだけではないと知った。抵抗力が低下すると感染症にかかりやすくなるので、毎日十分な睡眠がとれるよう努力している。

自分や家族が健康なときは、健康でいることの素晴らしさを感じるのはなかなか難しい。しかし、病気やけがはいつ誰におそってくるか分からない。小さなことから大きな病になることもあるが、小さな努力で大きな病を防ぐこともできるはずだ。