

「祖父が遺したメッセージ」

鹿児島市立坂元中学校三年

もりなが
森永

しょうま
翔海

僕は四年前、祖父を亡くしました。祖父は、生活習慣病」の一つに数えられています。分ならずやで、いつもちよっかいを出してき たので、当時、僕はあまり好きではありませんでした。しかし、いつも文句を言っていた祖父が目をつぶり、何も言わずにベッドに横たわる姿を目にしたとき、僕は無意識のうちに大粒の涙を流していました。原因は腎臓病でした。以前から腎臓の機能が低下し、人工透析を行うために通院をしていました。

先日、保健体育の授業で「生活習慣病」について学びました。「生活習慣病」とは、食習慣、運動不足、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に関係する病気のことです。日本ではかつて、結核や肺炎などの感染症が死因の上位を占めていました。しかし、保健・医療水準の向上などによって、現在は感染症は急激に減少しました。その一方で、食生活の変化や生活環境などによって

がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病が死因の上位を占めるようになっていきます。これをきいて、自分には関係がないと思っ ている人も多くいると思います。しかし、生活習慣病の「代表格」である糖尿病患者の予備軍も含めた人数は、約二千二十万人で、人口の約十五パーセントにもなります。僕の祖父も糖尿病による腎臓病である「糖尿性腎症」でした。

糖尿病の中には3つの種類があり、中でも多いのが「2型糖尿病」というものが「七大

「2型糖尿病」の特徴として、自覚症状がほとんどなく、知らず知らずのうちにかかっていることが多いことが挙げられます。健康だと思っていたのに、健康診断などで初めて発覚したという事例も少なくありません。しかし、苦痛がないからといって、そのまま放置しておくわけにはいきません。病状が進行すれば、失明、足の末端の壊死などの合併症を引き起こす可能性があるからです。また、糖尿病全般として完治しづらい病気です。一度発症してしまうと、完全に治すことはかなり難しいです。

このように、現在、日本の生活習慣病の死亡率はかなり高いです。生活習慣病には自覚症状が全くなく、症状が現れた頃には別の病魔に襲われていることもありえます。祖父は入院しているとき、僕が見舞いに行くと、涙を流していました。僕が見た最初で最後の祖父の泣き顔でした。僕の父はこれ以降、好きな焼酎も2杯までと決め、実践しています。いつ、自分に病魔が忍び寄ってくるのか分かりません。自分の未来のためにも健康であることはとても大切です。授かった命をいつまで使えるのか、寿命を決めるのは自分自身です。体も定期点検を行うことで長持ちさせることができます。早期発見のためにも、定期検診などで点検を行うことが重要だと僕は考えます。