

「健康」を創る」

鹿児島県立鹿児島工業高等学校二年

ひがしばた ゆうき
東畑 有紀

私は自分の「健康」を保つために、岩塩を食べていたことがある。世間一般では、塩分の過剰摂取は健康を害すると言われている。しかし、低血圧の人にとってはどうだろうか。自ら意識して塩分を摂取しないと体が動けなくなってしまう。このように一人ひとり「健康」になる方法は全く異なるのだ。

こう考えるようになったのは、私が起立性調節障害という病気にかかっているからだ。起立した時に体全体に血液が上手く巡らずに、酷い低血圧になる。そして脳貧血になってしまう病気だ。症状としては頭痛や吐き気、目眩などがあり、重度の人は起きることすら困難だ。思春期に発病しやすいのが特徴で、私は中学二年生の時に判明した。それまで大きなけがもせず、小学生の頃は真冬に半袖で登校をしていたくらい「健康」だった私が、突如「健康」ではなくなってしまった。学校には行きたいが体が動かないから登校できない。勉強も分からない。友達と交流ができない。この時、全ての物事が「健康」があって成立していると実感した。とても焦った私は無理して運動をしたり、早寝早起きをしたりした。しかし、症状が改善されることは無かった。

「この病気と一生付き合うことになるのだろうか。」「高校は通信制になるのだろうか。」と不安でたまらなかった。それと同時に普通に歩いて登校する同級生が妬ましかった。

そんなある日、珍しく体が普段より動けたので保健室登校をした。保健室の先生は、私が何も言っていないのに、

「別に焦らなくていいよ。自分が体調を崩すときのポイントを見逃さなければよい問題なんだから。今休んでいる期間はそれを見極める期間だと思おうよ。」

と言ってくれさった。でも、当時の私はすぐにその言葉を飲み込むことはできなかった。

見極めようともしていないのに、「分かっていたら苦労しないに決まっているだろう」という卑屈な気持ちの方が勝っていたからだ。

素直に受け止めるのに数か月が必要だった。そして、こう考えた。「健康」になるための方法はその人にしか分からない。つまり、自己分析してその結果から最適な方法を取捨選択し、自分で実現可能な限りの「健康」を作れば良いのだ。私の場合は天候に左右されやすい。そして、精神的な面よりも、血液を巡らすための身体的な機能面の発達が未熟だったことがわかった。それがわかれば対策は立てられる。完治はできなくても、私の精一杯の「健康」を実現する事は可能だ。実際に、私の体調は回復してきている。

「健康」は人々が幸せに生きていくために必要だ。しかし、その「健康」は人それぞれで見極めが重要になってくる。そこを忘れずに、自分に合う「健康」を作り上げていきたい。