



連載

Rule  
32

## 煙草も酒もやめずに 健康維持の努力はする

先日、人間ドックに行ってきた。2年前に、とある番組で知り合った院長先生と馬が合い、1年に一度受けることを決めた。

まだ、詳細な結果は出ていないのだが、リアルに健康を気にする年齢になったのは事実であり、わたしがMCを務める「バイキング」でも、健康関係のネタを扱うことが多く、世の関心事であることが窺える。

一方で、健康に抗う自分もいたりする。365日飲酒。1日80本超の喫煙。日常習慣を変えることができない。お医者さんに決まってる言われることは、「煙草をやめろとは言いませんが、減らせませんか?」「お酒をやめろとは言いませんが、休肝日は作れませんか?」。

答えは、「NO」である。だって、自分のリズムがあるし、わたしの数少ない嗜好のひととつだし、やめてしまつたら、仕事に影響を及ぼしかねないという恐怖がどこかにあるのよね。

まあ、屁理屈なんですけどね。でも、どこかで屁理屈のひとつぐらい持つていないと、何を楽しみに生きていけばいいのか……。

とはいえ、煙草やお酒をやめた方々を見ていると、引き摺っている人よりも、あつげらんとしてる人の方が多いうな気がする。

「けっこう、あつさりやめられたよ」「どうせ、吸う場所ないしね」「味覚が変わつたよね」……そんな言葉を耳にする度、微妙に心が揺れるのだが、聴いている傍から煙草を指に挟んでいる、わたし。

いつから、こんな健康ブームになったんだろう。高齢化社会を反映してのモノであることは間違いないが、どこもかしこもである。

昔は、そんなことなかったんだけどな。ある大物俳優さんは、ヘネシーとト

マトジューズを1対1で割り、ひと晩で3本は空ける日々を月々金で恒例行事にしていた。ある大御所脚本家の先生は、70歳を過ぎても日に煙草を100本近く吸い、「意志が強い人間が煙草をやめられるというのは見当が違ふ。意志が弱いから煙草をやめてしまふんだよ」と言っていた。わたしは今世紀最高の名言と受け止め、今も深く心に刻んでいる。

身体を<sup>いた</sup>る作業と、痛めつける癖。この相反する2つの行為は、交わることがあるのだろうか?

ただ、わたしが何故、人間ドックを受けるようになったのかというと、院長先生のこんな言葉に痺れたからである。

「煙草もお酒も、やめられませんかよね。減らすのもしんどいですよね。だつたら3ヵ月に一度遊びに来てください。そして、年に一度人間ドックを受けに来てください。そしたら、早期発

見できる可能性が上がりますから。当面は、それでかまいません」

院長先生が天使に映りました。なんて粹なことを言ってくれるんだろうと……。

で、約束を果たすべく、3ヵ月に一度顔を見に行き、年に一度の人間ドックを決意したわけです。

こんな感じで、いいのかな。脚本家の先生の名言と、院長先生の粹な言葉によって、わたしは身体を<sup>いた</sup>る作業と、痛めつける癖を交わらせていることになる。

「いつ死んでもいい」なんて、子供じみたことを言える年齢ではありません。わたし程度でも、抱えているモノはありますから、無駄に迷惑は掛けられない。だからといって、全ての欲を抑えられるほど悟つてもいい。つくづく、中途半端な男でございます。

そんな中途半端な男は、今日も中性脂肪を抑える薬を、焼酎で胃に流し込むのであります。