

健康文化

私の腹事情

今井田 二三子

何となく腹の張るのを感じ始めたのは、今から二十数年も前のことだったでしょうか。

最初のうちはいつの間にか軽快していたためあまり気にもとめなかったのが、そのうちに膨満感が二、三日も続くようになり、スカートのベルトのカギホックをとめるのに四苦八苦したり、ワンピースの脇のファスナーを締めるのに苦労するようになってしまった検査をしたり、治療をしなければならないなどと深く考えなかったような気がします。

あるとき久しぶりに逢った友達に「太られたのかしら、少しお腹が大きくなったみたい」と言われて始めてこれは検査を受けなければならないと、心の奥で思いましたが、その後また症状が何時の間にか消えたため、やはり検査は受けないままでした。

それでもその頃から漸く自分なりに治療を試みる気持ちになり、まずお腹を温めてみることにしました。どうも自分のことになると本業とはかけ離れ、幼い頃祖母や母が言ったり、行ったりしたことに考えが飛躍するようです。そして私の行ったことは、それを聞いた友達が呆れた顔をして「あなた、それでも医者なの」と言うように、ただ一年を通して冷たい物を飲んだり、食べたりしないことだったのです。それでも当時は少し効果があったように思ったが、そのうちお腹が張るだけでなく時々不思議な下痢を伴うようになりました。

今から七、八年前の年末には、かれこれ1ヶ月近くつづくお腹の張りとは下痢に壁易し、さすがに呑気な私も今度こそ年が明けたら大腸の検査を受けようと決心しました。

その頃は母の介護に次第に時間がかかるようになり、私自身の食事は保存食の買い置きや、インスタント食品が次第に多くなっていった頃でした。

そして正月が訪れ、日本古来の保存食である餅を食べることになり、それも年寄りが喉につまらせてはと懸念したところから二人分を一人で食べなければならず、今日は雑煮、明日は焼き餅の毎日がつづきました。するとどうでしょう、一ヶ月も過ぎた頃私の腹事情はすっかり好くなっていただけではありませんか。

その時、始めて私の病因は保存食ではなかったかと気付きました。真っ先に頭に浮かんだのがインスタントラーメンでした。まずラーメンのつゆだけを飲んでみたところ予測は当たりました。次に中の麺だけを食べてみましたがこれもまた症状が始まりました。それで泣く泣く手軽で美味しいインスタントラーメンと訣別することになりましたがそれでもまだ時々症状が始まることもあり、やっと保存食の添加物ではないかと気付きました。

昨年の夏はスナック菓子を始め、夏の冷菓、佃煮等々一つずつ人体実験を行いました。

ただ私が食べてみただけのことでしたが、その殆どが私にとって消化管（とくに腸）アレルギーを惹き起こすことを知りました。

菓子を食べるか、下痢を我慢するか、去年の夏は美味しそうな菓子を前に決断を迫られたことが度々でした。そして冬、冬の食品には防腐添加物は少ないのではないかと予測していたが、過敏状態の私の腸には程度の差こそあれ殆どが駄目なようです。

おかげで不得意な料理をこのところ否応なしに毎日する事になり、昨日は親子丼、今日は湯豆腐、これも天の配慮と感謝しながら少々恨めしくも思い台所でまな板と向き合っております。以前に私の診療所へ「私と子供にこんな下痢がありました」と言ってください色の色素に染まった下着を持ってこられた方があり、その時「たぶんそれは食品の添加色素ではないでしょうか」と答えたのを覚えております。またある時「透明な水のような下痢がありました。何の病気でしょうか」と心配顔で受信された方があり、当時は原因が思いつかないままになりましたが、今ではこのような症状を持ち合わせている方が他にもあるのではないかと思います。

(内科開業医)