

随 筆

早食いの戒め —八重洲口5分前の男たち—

牧野 直樹

以前に放射線科医の産業医としての経験の第2段を書きたいと申し上げましたが、個人情報保護に抵触する部分もあり、もう少し調整をしてからにしたいと思います。ただこれからお示ししますエピソードは個人情報ではありますが、何処に出ても申し開きのできる紛れもない真実ですので、伏せ字は置きますが脚色なしに書かせて戴きます。

産業医としての私は、いつも口癖の様に「おデブの早食い」と公言し、標語の様に使っていますが、どうも意識の底で殊更に、「早食い」に拘る傾向があることに自分なりに気づいていました。その原因をつらつら分析してみてもハタと合点が行きました。今を遡ること35年以上も前に経験した「八重洲口5分」の印象が余りにも強かったためだと思われまます。

少し前置きが長くなると存じますが、お付き合い下さい。私がまだ名市大放射線科の医局員で半人前で鈍くさい放射線科医だった頃のお話です。当時の佐久間教授主催の班会議の手伝い要員として、初めて出席させて戴いた東京出張からの帰りの事です。勿論日帰りの多分夜8時頃に東京駅八重洲口から新幹線ホームに向かっていた時です。弁当代程度の日当と証する雀の涙程の出張費と、新幹線のぞみの普通席指定券や乗車券のみが支給されたハードな出張だったと記憶しています。また同行者が当時まだ名市大の助教授になりたてで、颯爽として張り切っておられた頃の先代の名大放射線科教授の○垣先生と、当時まだ研修医上がりだった、現在は獨協医大放射線科教授の○川先生でした。今ではお二方とも大成されてその道では名の通った大家です。今ならご同行できるだけでも栄えある事と感激すべきでしょうが、当時の私ではこのお二方のバイタリティに圧倒され、至極迷惑な出張だったと記憶しています。特にこの時間帯では気疲れも加わって疲労困憊の状況であった事は、今でも記憶に鮮明に残っています。

会議終了後の後片付けや打ち合わせやらで徒に時間が過ぎて、乗車時刻までがタイトになっていた事も悪循環に輪をかけました。丸の内口から急いで八重洲口まで辿り着き、精も根も尽き果てて、「やれやれ間に合った。疲れ果てたよ。

もう食欲もないよ。」の状況だった事を今でも覚えています。ところがそんな悪条件の中で先に述べました「八重洲口5分前」の事件が起きました。

○垣先生は、「腹が減ったな、まだ発車までには5分以上あるな（正確には7分弱だったと思います）。吉野家なら間に合うから食べてくるか。」と信じられない事を宣いました。反射的に私は手を真横に振ったと思います。にも拘わらずあろう事か○川先生は、それも間髪を入れず「お供します。ご馳走になります。」と。私は呆れかえって吹き出したと記憶しています。「私は駅弁を買いに行きます。中華弁当かウナギ弁当を買います。」と腹の具合も考えず思い切っで見栄を張った事を覚えています。結果として列車の座席で待ち合わせる事になりました。しかし5分で、駅弁を買うのかもかなり大変なことで、宣言したウナギ弁当は既に売り切れで、手近に見つけた焼売弁当を買ったと記憶しています。それでも5分後には乗車列車の乗降口には着きました。その頃の私としては快挙でしたが、かのお二人はその直後に到着されました。正に5分強の出来事でした。

「信じられませんね。本当に召し上がったのですか。」と○垣先生に申し上げたら、「当たり前さ、もし乗り遅れたら、あした牧野に大笑いされるから必死で頑張った。」と。ここで誤解のない様に申し上げますが、この頃は名市大時代の私です。名大時代の私ではありません。上司に口答えなどともありませんし、助教授を笑い物にするなどもっての他の事でした。仕事は要領の悪い半人前に過ぎず鈍なくせに、頭だけは一人前以上に頭でっかちな、その頃は今一否今二の放射線科医でした。その意味でもその頃の名市大では口答えができにくい立場の医者でした。夕方の読影会で私の肝シンチでは注射漏れが画像の端々にしばしば現れましたので、「君は注射が下手なくせに、鉛のプロテクターを付けて注射しているんじゃないだろうね。早く上手くなれよ。」と上席の医者にいわれ、「骨シンチではないのだから、少しぐらい良いだろう。」と思いつつも、グッと唇を噛む事が度々でした。この様に上席者への反論など厳禁の気風が強く、私がかの公立大学放射線科と今でもソリが合わない大きな理由の一つです。ただ○垣先生は今も昔もそのままですので、或いは私もその頃から○垣先生にだけはタメ口を叩いていたのかも知れません。「牧野に笑われる」もその延長線上であれば合点がいきます。

確かにその後3人がけの席に至り、「そんな臭いのする弁当を持った奴は端に座れ。」といわれて迷わず窓際に向かい、「馬鹿お前、そこは俺の席だ。」と言われ、大笑いしながら「すみません先生。」だけで済ませた事をはっきり覚えていますので、今思い返して見ましても、決して恐れおののいていた訳ではなかつ

たと思います。結果としてガタイの大きな○川先生が幅の広い真ん中に座って、私の弁当の臭いを10分以上嗅いでくれていた事になり、ご迷惑をお掛けした筈です。努力して5分に近づけるべきだったと思います。これは今なら可能ですがその頃の私には不可能でした。

前置きが長くて恐縮ですが、即ちこの早食いのお二方は紛れもなくおデブです。よく働かれ、頭も人並み遙かにお使いになり、耐糖能異常もないようですので、所謂百貫デブではありません。しかし着実に漸次おデブにむかっておられます。これは一念発起される前までの○久間名大名誉教授にも当てはまりません。

そしてかく言う私も、おデブに向かってまっしぐらです。名大に入職してしばらくは、教授や助教授は私がやっと半分食べるか食べないかの内に食事を終わられ、弁当箱の洗いに入られる程の違いがありました。私が慌ててかけ込もうとすると、「僕らは職業病だから、あなたは気にしなくて良いから、自分のペースでやってください。」と仰有って戴きました。申し訳ないとは思いつつも仕方がないかと思っていました。しかしトヨタに移ってから様子が変わりました。名大の頃は血管造影もCT、RIの注射もフリーのお手伝いがありました。ご迷惑を気にして早食いの努力はしましたが、誰よりも働いていたと言う自負もありましたし、まあ努力目標に過ぎませんでした。しかしトヨタ記念病院の様に独り身の状況では交代要員がおらず、全て自分で解決しなければなりません。食事時間を切り詰めなければ日常業務が回りませんでした。また患者様をお待たせすることは厳禁でした。「あと5分しかない。またカレーライスか。」が何年も続きました。いつの間にか気がつけば、吉野家の牛丼なら、並とタマゴを5分で完食など朝飯前になり、さらに3年もすると2分もあれば味わって食べられる程になりました。「八重洲口5分」が既に現実味を帯びて充分私の射程圏にありました。と同時におデブが私の身にも急速に降りかかり、小走りだけで膝に来る様になりました。店までの往復の道程が新たな足かせになったでしょう。それ以上に今後は心機能が問題になるかも知れません。気がつけば再び射程外になりました。そして「おデブは膝に来る」も標語に加えなければならなくなりました。

先にご紹介させて戴いたお三方は老齢になられた今でも並ぶ者なき早食いの方々で、今までに紛れもなくおデブの時期がありました。さぞや膝の問題をお抱えの事もあったと拝察いたします。おデブと早食い、おデブと膝痛は高い相関があります。

私が産業医として面談するおデブの患者も、精神疾患がなければ、9割が早

食いです。彼らにこんこんと説諭している内にその何人かからは、「お話はよくわかります。だけど先生も相当に早いから、お気を付け戴いた方が…。」と言われて愕然としました。「何だ、アンタもおデブになりつつあるよ」と彼らには認識されていたのか。自分では後の予定がない限りは早食いは極力セーブしていた積もりでしたが、もう常々から早食いになってしまっていたのでしょうか。ダイエットの効果がはかばかしくない理由はそこに帰結するのでしょうか。先のお三方は生来の早食いですが、私は後天性です。忙しい事だけが早食いの原因で、暇になりさえすれば全て解決できる問題と理解していましたが、既に習性になってしまっているのでしょうか。少し暇が出来た現在でもまだ改まっていません。

これを機会に「早食いをやめる。」とここに強く宣言させて戴いて、一刻も早く30年程前に戻りたいと思っています。そもそも早食いは健康にも膝にも悪いと思います。ただ早食いの人達は消化管が強い上に、歯列の保たれた人達が多く先のお三方も比類のないお元気さではありますが…。

(フリーター放射線科医)

