

自身の健康管理の重要性



株式会社クリエイティブ・ワイズ 代表取締役 三宅曜子

皆さんは健康管理はきちんとされていますか？

忙しさにまかして、運動しているから、体力には自信があるから…。

大企業などでは強制的に人間ドックを受けるようになっている所が多いものの、中小、小規模事業者の方達、特に経営者においては、定期的に人間ドックや検査などを受けていない方も多いのではないのでしょうか？

■小さな症状が大きな病気に！

私がそうでした。忙しさにまかして、スケジュールに追われ、海外出張も毎月のようにあるため、どこか悪いところが見つかったとしても入院もできないと勝手に理由をつけて、人間ドックには行かなかったのです。かかり付けの主治医から慢性胆嚢炎があり、胆石もあるので、早く総合病院に行くように言われていたのが7月。その後何回か食べたものを夜中にすべて吐いてしまう症状があったが、翌日には何もなかったように平静を保っていたため、8月に造影剤を入れてCT検査をしたときにも、胆のう壁が厚くなって、胆石も明確に映っていたのにもかかわらず、そのまま仕事も海外出張もこなしていた。

ところが9月連休に東京の家で同様の症状が起きた時は、翌日広島に戻れるかが不安になるぐらいの痛さで、翌日主治医の病院に行くと、「ここで血液検査をしても結果が翌日になるので、紹介状を書くので県立広島病院に行くように」と言われ、そのまま県病院の消化器内科を受診。すると、消化器内科部長から「今からすぐに入院しなさい」と、思ってもいない話に驚き、「翌日岡山でセミナーがあり、そのチラシや案内もされているので、それが終わってからではだめですか？」と、言い張ったものの「岡山に行く途中で倒れたらどうする？」とまで言われて観念し、仕事もやりかけ、パソコンも付けたままで入院することに。

翌日、口からドレーンを胆嚢まで入れて、腫れている胆嚢内をきれいにし、胆石を留める治療に。その一週間後に胆嚢を取る手術をすることとなった。



入院していた病室

■現代医療の進歩と「県立広島病院」の素晴らしさ

私は 36 歳の時にクモ膜下手術をこの病院で受けたため、県立広島病院にはなじみがあった。その頃から看護師さん達のレベルの高さと、やさしい声かけには、弱気になっている患者にとって、とても安心できる要素だと思っていたが、今回さらに、仕事柄しっかり見ることができたのはとてもよかった。

当初手術は腹腔鏡手術の予定で始まり、他臓器に癒着している部分はすべて剥がせたが、胆嚢そのものの傷みがひどく、途中から開腹手術となった。身体の中央を 20 数センチ縦に開け、傷んでいる部分を取り出す手術だ。



手術執刀医の大下彰彦、大下航医師



病室にある酸素吸入器

その前に足の静脈瘤予防のために足裏に穴が開いているハイソックスを履き、手術着に着替え、歩いて手術室に。そして病室に戻り気が付くと、両足のふくらはぎ部分には、ポンプで圧迫したり緩めたりを繰り返す筒状の器具が取り付けられ、酸素マスクが顔に付き、まるでロボットのようないでたちに。

その日から看護師さんたちの献身的でしかも勇気づけられる看護に感動した。夜中に何度も点滴の痛さにコールボタンを押せばすぐに駆け付けてくれて励ましの言葉と一緒にチェックしてくれる。私の血管が細く、薬液が入りにくいためすぐに漏れてしまうが、できるだけ痛みが出にくい場所に刺してくれる。

職業とはいえ、患者になって初めて仕事だけではない、やさしい思いやりを痛切に感じ、頭が下がる。

術後、意識が戻ったその日から魔の歩行特訓が始まった。初日はあまりの痛さに「無理〜！」と駄々をこねたが、ベッドに座り足踏みをするだけでも良いと言われ、頭では判っているものの痛くて起き上がることすらできなかったが、現代の治療法では、術後できるだけ早く歩くことが早期回復のために必要なことのようにだ。

これも看護師さんの「ガンバレ！」
「あなたなら出来る！」の応援と声かけがあったから翌日から点滴スタンドを持って歩くことができた。このことから、弱気になって自分に甘えたらだめだということも、よく解った。



献身的に対応していただいた看護師さん達

■早期発見、早期治療の重要性

今回の緊急入院、緊急手術になったことは、すべて私の体力に対する変な自信と、健康に対する意識の低さが要因だ。

いかに仕事が忙しくても、体力に自信があっても、健康でなければ何もできない。日本は長寿国であるが、「健康長寿国」でなければならない。そのためには、「自分を過信しない」事もとても重要なキーワードになると思われる。

マーケティングコンサルタントとして、中小企業支援及び指導、商業活性化事業、まちづくり事業等、顧客のニーズを的確に捉えた市場開発とアプローチ手法等、幅広い分野におけるマーケティング全般のアドバイスを全国各地で手掛ける。また、平成19年度より地域資源活用事業の政策審議委員、国会での参考人をはじめ、全国で地域資源を活用した事業推進、農工商連携事業、JAPANブランドプロデューサーなど幅広く活躍中。

- 経済産業省地域中小企業サポーター
- 同、伝統的産業工芸品産地プロデューサー
- 中小企業基盤整備機構経営支援アドバイザー
- 同、地域ブランドアドバイザー
- 内閣官房 地域活性化伝道師
- 同、クールジャパン地域プロデューサー
- 広島県総合計画審議会委員 他