

Essay **エッセイ**

「東京マラソン完走記」

ペインクリニック科 医師  
朴 基彦



2007年2月18日、天気は雨。この雨の中を走るのがという思いを抱えながらスタートの新宿都庁へ向かう。会場はランナーとその家族や友人で一杯である。集合後も出発まで30分程あり、雨の中ずぶぬれになりながらスタートを待つ。9時10分にスタート！前を見ると文字通りランナーの頭しか見えない状態で壮観である。スタートラインにたどり着くまで10分かかった。

走り始めると、冷えきった体が少しずつだがほぐれてくるのを感じる。最初の10kmは1km6分のペースであった。雨の中、調子はまずまずである。皇居前を通過、第一京浜を品川へと走ってゆく。沿道で声援を送ってくれる人が予想より多く、元気づけられる。

品川で折り返し浅草へ向かう。そのころから徐々に足が重く痛くなり始める。雨は降ったり止んだり風も時折強く吹き、腕はまるで自分の体でないようにこぼれ、エイドでバナナをつかむのもままならない。疲れからか予想以上に浅草までが遠く感じたが、正面に雷門が見えたときは嬉しかった。なかなか浅草まで走るなんて無いことだから。しかし足が徐々に上らなくなっているのを自覚する。

序盤はペースを一定に保つことと景色を見ることと、沿道の声援に反応しながら走っていたが、だんだん余裕が無くな

ると頭の中が透明になっていく。なぜ走るのか、しんどいなあといった思いも距離を重ねていくと消えていき、ただひたすらゴールを目指す。

今回の目標は、数年前に走った記録を抜くことであった。過去の自分に勝つために早朝や夜間に孤独な練習を重ねてきたが、レースで皆と走るのは楽しい。目標時間は違うがゴールラインを目指して、自分と戦っている。そんな中にいると自分も頑張ろうと思える。

いよいよゴールの東京ビッグサイトが見え、あと2kmの表示で急に元気が出た。もしかしたら4時間を切れるかも。その思いで猛然とラストスパート。沿道の声援が最後の力を振り絞るランナーを後押ししてくれる。そしてゴール！4時間と数十秒。自己ベストを更新した喜びと、4時間を切れなかった無念さが同時に心にわき上がってくる。ゴール後は出迎えてくれた仲間達とビールで乾杯。達成感がじわじわとわき上がってくる。

やはり完走するのは素晴らしい。周囲の人も走ることに興味が出てきたようだ。今度はぜひ興味のある人みんなで参加してこの喜びを分かち合う、そんな楽しみ方もしてみたいなと思った。



**患者さんからの声**

入院時の食事を選ぶようにしてほしい



院内ご意見箱に寄せられたメッセージ

以前、外科で入院しておりました。先生もナースの方々も本当に親切で、お部屋も清潔でホテルに泊まっているように快適でした。そんな中で一点だけ。私は食事制限がなかったので、普通のお食事をいただいておりますが、どうしても口に合わない時がありました。別途料金でも構いませんので、特別食が選べたらいいと思うのですが、いかがでしょうか。



病院からひとこと

この度は貴重なご意見をいただきありがとうございます。常食を許可されている方について、ご意見にあったような選べる食事の提供につきましては、本年2月より少しグレードの高い食事を別料金で提供させていただいております。従来は「A食」と「B食」からお選びいただいております。

たが、特別食として「C食」を追加し、朝食時に翌日の朝食と夕食についてオーダーしていただくシステムです。また、通常の常食(A食・B食)のエネルギーについても、今までは年齢に関係なく概ね1,800kcalでしたが、患者さんの年齢により、2,000kcal(15~49歳)、1,800kcal(50~69歳)、1,600kcal(70歳以上)と基準量の見直しを行い、ご提供いたしております。

今後も検討を重ね、患者さんに少しでも美味しいと思っただけの食事の提供ができるよう努力をして参りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



健康レシピ 3月の行事食 ひなまつり(3月3日)



- \*海鮮ちらし \*うしお汁 \*小田巻蒸し
- \*小松菜の炒め煮 \*ひなあられ \*果物

うしお汁の「うしお」とは海水のことを表し、海水のように塩味だけで仕立てるという意味で「うしお」と呼ばれています。魚介類の味を生かしたシンプルで美味しい吸い物です。

うしお汁(潮汁)

●材料・分量(1人分)

- はまぐり …… 30g(殻つき)
- 昆布(だし用)
- 水 …… 140cc
- 酒 …… 少々
- 塩 …… 0.8g
- うす口醤油 少々
- 三つ葉 …… 少々
- 柚子 …… 少々



●作り方

はまぐりは塩水に一晩漬け、砂をはかせる。はまぐりを洗う。昆布は濡れ布巾で拭く。鍋に水と昆布を入れ、火にかけて沸騰し始めたら昆布を取り出し、はまぐりを入れる。殻が開き始めたら酒を少々入れ、弱火でアクを取りながら3分程度煮る。塩を加え、味を整える。最後にうす口醤油を香り付けに少々たらす。お椀に盛り付け、三つ葉と柚子を飾る。

古関 義広 エームサービス(株)

Topics ご存じですか? 耳より情報

イザという時のために 私たちは訓練をしています

外来にお越しになった際、「EMコール、EMコール、室」というアナウンスを聞いたことがある方はおられますか? 年に一度か二度、院内放送で流れることがあります。

あつてほしくはないですが、これは、患者さんが不意に倒れられたことを告げる「エマージェンシーコール」のことです。

これを耳にしたとたん、患者さん対応をしていない近くの医師、看護師、技師も事務も一斉に放送された部屋に殺到します。1分1秒を争い、倒れた方を救うため、自分が何かをできるかもしれないから、そこに駆けつけます。心停止だとわかった場合は、近くのAED(自動体外式除細動器)を持ってダッシュします。当院にはどこでも必要になっても1分以内に持ってこられる場所に設

置してあります。

駆けつけた医師を中心に応急処置のあと、ストレッチャーなどで中央治療室に運び、救命措置を続けます。そんな状態なのでEMコールがかかった部屋のまわりは職員でごった返しますし、その時は職員が院内を走っていますがどうかお許しください。またその時は極力その近辺に近づかないようお願いいたします。

当院ではその他にも、万一障害が発生した時のために、事象別に速やかな対処方法がこと細かに定められています。災害も障害も起こってほしくはありませんが、イザという時の訓練をきちんと行っているのです。

