

リレー随筆

温泉と焚き火と、ちょっぴり医者な日々
—キャンプは心の特効薬—

鹿児島医療センター研修医 | 今辻 幸宏

私の趣味はキャンプである。焚き火を囲んでのんびりする時間が何よりの楽しみだ。鹿児島に生まれ育ったおかげで、キャンプには最高の環境が揃っている。桜島を眺めながらテントを張れる土地なんて、全国を探してもそうそうないだろう。

鹿児島はとにかくバリエーション豊かなキャンプ地に恵まれている。海沿いでは潮風を感じながら、山では澄んだ空気と満天の星の下で、温泉付きのキャンプ場だって珍しくない。ひとつの県でこれだけ楽しみ方があるのは贅沢だと思う。特に私のお気に入り「ふくずみの湯キャンプ場」。森に囲まれた静かなサイトと温泉がセットになっていて、焚き火と星空とお風呂という三拍子が揃う。夜は湯に浸かって星を眺め、翌朝は鳥のさえずりで起きる。これを味わってしまうと、もう日常には戻りたくなくなる。

そしてキャンプといえば欠かせないのがご飯だ。鹿児島の食材はどれもキャンプとの相性が抜群。地鶏を炭火でじっくり焼けば、滴る脂が炎を刺激して「ジュッ」と音を立てる。その香ばしい匂いに負けて、つい食べ過ぎてしまう。外で食べると同じ料理でも三割増しどころか、五割増しでおいしいのが不思議だ。

キャンプをしていると、自然が人間の思い通りにならないことを思い知らされる。突然の雨で焚き火は消し炭に、突風でテントが壊れたこともある。得体の知れない虫から逃げ回ることも日常茶飯事だ。けれど、そういったことも含めて楽しめるのがキャンプの魅力だと思う。完璧にコントロールできないから

こそ、うまくいったときの喜びが大きい。不便を楽しむ、それこそがキャンプの醍醐味である。

実はその感覚は、研修医として働く中でも少し似ている。もちろんキャンプほど気楽ではないけれど、予想外の出来事に会ったとき、「どう工夫して切り抜けるか」を考える姿勢は通じるところがある。もっとも、上級医にすぐ泣きついてしまう日々であるが。

焚き火の炎を見ていると、不思議と気持ちが落ち着く。炎は急いでも大きくならず、焦らず少しずつ薪をくべるしかない。どこかで「成長も同じだ」と思われる。焦っても仕方ない、少しずつでいい。だから私はこれからも休日にはキャンプに出かけて、鹿児島の自然にエネルギーをもらいながら、また新しい一週間を迎えたい。

キャンプはいつだって私にエネルギーをくれる。医学書には載っていないけれど、キャンプはどんな薬よりも疲労改善に抜群なのだ。次の休みもきっと、その薬を求めて私は鹿児島のどこかでテントを張っているだろう。

次号は、今村総合病院 / 安田 幸志郎先生のご執筆です。

(編集委員会)