

リレー随筆

私と「食べる」

鹿児島県立大島病院 初期臨床研修医1年目 | 河野 裕佳

初めまして。この度リレー随筆の機会をいただきました。鹿児島県立大島病院初期臨床研修医1年目の河野裕佳です。寄稿にあたり、これまでリレーを繋いでこられた先生方の随筆を拝読いたしました。多忙を極める日常の中、大変豊かな時間を過ごされている様子に心を動かされました。誰かに熱く語るができるような趣味のない私ですが、私にとっての豊かさとは何かと考えたときに、思い浮かんだのは「食べること」でした。今回は、大変抽象的ではありますが、「食べる」について書きたいと思います。

私たちは誰かと親しくなりたいとき「ご飯に行こうよ」と言います。また、誰かを応援したいとき、差し入れするのはお菓子や飲み物ではないでしょうか。私たちにとって、食べることは、単なる栄養摂取の他にもたくさんの意味を持っていると思います。

食べられない父が教えてくれたこと

私が食べるということにこだわりを持つようになったのは、食べることが困難だった父の存在が大きいと感じています。私の父は、私が物心ついたときから常に体調が優れない人でした。運動会のお弁当も、祝いの席の食事、毎日の食事、ほとんど私たちと同じものを一緒に食べるということはありませんでした。

そうしてどんどん衰弱し、一時は命も危ぶまれるほどになった父が、ある医師との出会

いによって命を救われて、やっと普通の食事を食べられるようになったとき、父は見違えるように元気になっていきました。私は口から食べることの圧倒的な尊さを目の当たりにしました。

思い出の食べ物

思い出の食べ物はなんでしょう。多くの方がパッと思いつくのは家庭の味でしょうか。私の母は料理が上手で、特に茶色いものを作らせたら右に出るものはいません。鶏の唐揚げ、ブリの照り焼き、煮しめ…しかし、私がそんな茶色くて美味しいものたちを差し置いてなぜか忘れられないのは、夜中にお腹がすいたときに母が握ってくれた塩むすびです。ピカピカのお米に程よい塩加減。夜中に時々思い出して再現しようとするもなんだか違う…。今でもあの塩むすびにはたどり着けません。

もうひとつ。大学生のとき、とても心をこめて頑張っていたことが上手くいかず心が折れそうになったことがありました。私が酷く落ち込んでいたことを知った先輩に「家まで車で送ってあげる」と言われて連れてこられたのは先輩のお気に入りのごちんまりとした焼肉屋さんでした。何も聞かずいつもの雑談で笑って、女子2人で4人前の焼肉を平らげました。焼肉の味も、話したことも、覚えてはいませんが、あれは私の思い出の食事の一つです。

最後に飲み物。大学生のときに住んでいた

家の近所に大好きなコーヒー屋さんがあります。コーヒーをテイクアウトするのはスタバの新作ぐらいだった私が、そのエチオピアのドリップコーヒーを初めて飲んだとき「コーヒーってこんなに美味しいんだ」と感動してからコーヒーが大好きになりました。そのお店のすごいところはコーヒーそのものにとどまりません。店主さんの人柄、空間、そこに集まってくるお客さん、全てが私を豊かにしてくれました。週に1回ぐらいの頻度で通い、コロナ禍のリモート授業のお供にもさせてもらいました。ポリクリが始まると朝が早くて行けなくなったので頻度は減りましたが、国試前の寒い中自分を鼓舞して自習室まで歩いていく時のお供にもなりました。あのコーヒーは、あの居心地の良い空間、店主さんや常連さんとの会話、大学6年間の色々な出来事とリンクした、思い出の飲み物です。

暮らしと食

食べることに特別な思いを持つ私は、学生時代に食と健康に関する研究を行いました。地域住民に「食べ物のおすそ分け」をキーワードにインタビュー調査を行い、おすそ分けが身体的・精神的・社会的健康に及ぼす影響について解析を行いました。この研究で分かったことの一つは、おすそ分けが盛んな人ほど精神的・社会的な健康を反映するスコアが有意に高いことです。さらに質的な解析では、地域で行われているおすそ分けは、人々の食に対する関心の高さを象徴するとともに、世代間交流や地域交流のきっかけ、地域の文化の伝承や食習慣の変容などさまざまな役割を果たしているということも明らかになりました。

近所に住む独居の高齢者とのおすそ分けが見守りのような機能を果たしていたり、仕事一筋で地域交流に積極的でなかった方が定年後に地域の方からのおすそ分けをきっかけに

地域交流に積極的になったり、というエピソードの数々からは、食をとにもすることが人々の暮らしの豊かさに大きく影響していることを改めて感じました。

最近注目している「ミキ」

そんな私が最近注目しているものがあります。それは、奄美大島の特産品であるミキです。ミキは米とサツマイモと水を原料に作られた発酵飲料で程よい甘さと酸味、どろっとした口当たりが特徴です。奄美大島では古くからミキを神前に供えたり、祝いの席で振る舞ったりしてきたそうです。現在では、奄美大島のスーパーなどでも牛乳と並んで売られており、日常的に飲まれています。病院でも、高齢で経口摂取が減ってきている患者さんの中には「ミキなら飲む」と仰る方がいます。どろっとしたテクスチャーは嚥下機能が落ちた方の食事や離乳食としても摂取しやすく、消化管への負担も少ないため、効率よく栄養補給することができるという点でもとても優れていると思います。

豊かさを支える人に

私はよく、患者さんと打ち解けるための話題として食べ物の話をします。食べ物のお話は多くの人にとって共通で、そこにそれぞれのストーリーがあります。「家族でよくあの店に行くんだ」「母が作ってくれるあれが好きだった」「子供たちが喜ぶからあれをよく買って帰るんだ」そんな話から始まる患者さんの人生のお話を聞くのが好きで、多くの患者さんと食べ物のお話をしてきました。

私が医師として目指していることの一つに、“食べる”を支えるということがあります。食べる機能に制限がある人、美味しく食べることが難しい人、みんなと同じものは食べられないけどその思い出は共有したい人、

生きるための栄養を必要としている人、色々な人の「食べる」にまつわる困りごとにアプローチして、その人が幸せだと感じられる多様な「食べる」を支えられるようになりたいと思っています。

おわりに

まとまりのない文章でしたがここまでお読みいただきありがとうございます。皆様にとっての思い出の食事はなんでしょう。いつかどこかでお会いすることがあれば、ぜひ私に「食べる」にまつわるお話を聴かせてください。

次は、私が日頃お世話になっている県立大島病院の個性豊かな先生方の中から、とある先生にバトンをお繋ぎします。どうぞお楽しみに！

次号は、鹿児島県立大島病院 / 渋谷 謙一先生のご執筆です。
(編集委員会)

