患者さんと接するのも健康法だと思っています

整形外科医　鈴木　能孝さん（府医師国保組合）

午前の診察が終わったあと広い診察室で話を聞いた。１３年間続けた府国保連合会の審査委員（うち１０年間は副会長）は１０年前に退任したが、７５歳の現在も午前は週５回、午後も３回、診療を続けている。

「患者さんと接するのも健康法ですから、できるだけ続けていきたい、と思っています」

高校、大学時代は硬式野球選手として活躍、衣笠球場で特大ホームランを打ったこともある。スポーツマンだけに、「自分の体はビクともせん」と健康には自信を持ってきたが、６０歳を過ぎてから大病に襲われた。

まず、左腎臓のがん。気をつけてきたこともあったが、人間ドックで偶然、腫瘍が見つかり、危機を迎える前に摘出手術して命拾いした。その５年後に富山県のゴルフ場でプレーしたあと、異変に襲われた。京都に帰って入院し、脱水症状のあとの脳梗塞とわかったが、幸い軽く、後遺症も残らなかった。

しかし、それ以来、食事はすっかり変えた。好きだった肉は週１回に抑え、魚中心の料理に。朝は野菜と低脂肪ミルク。酒も控えている。
冬季にはもっぱら楽しんでいた猟銃は免許を返納したが、ゴルフは続けている。月 1、2 回はコースに出るし、練習にも出かける。
「ゴルフが上手にならないのは、理由がはっきりしているんです。皆がやっている冬季に私は鉄砲をやっていましたからね。鉄砲やめてもスコアは 0 変わらないけど、病み上がりにしてはよう飛ばすなあ、といわれますよ」
なかなかの負けず嫌いのようだ。