

# 闘病生活の中、妻は走り続けた 「走ることは生きる」と

還暦を機にサブスリーにチャレンジしたNHKBS『ランスマ倶楽部』の放送(3月15日)に

対して多くの反響をいただいた。番組内でも語ったが、「走

ることは生きること」の意味をもう少し掘り下げて、本コラムの読者諸氏に伝えておきたい。

知っている読者もいると思うが、私は42歳の時にステージⅢの大腸がんを患い開腹手術をした。そして手術から1年でフルマラソンを走り、3年後45歳のときサブスリーを達成した。

その間、がんという命にかかわる病気の体験と早期発見の大切さを伝えるため『走る意味、命を救うランニング』(講談社現代新書)を書いた。

がんという病気が厄介である。手術が成功しても再発や転移を心配しなければならぬ。転移した臓器によっては命の危機となる。「5年生存率」や「10

年生存率」をほぼ毎日眺めながら過ごすのである。がんには怯える生活はかなり辛かった。そのころ、私にとって

幸せを感じられる唯一無二のことが走っている時間だった。走ることで素直に反応する肉体の躍動が「まだ確かに生きています」という実感を与えてくれたのだ。死ぬことを怖がっている

ことを恐るカラダが癒してくれてたといつてもいいだろう。そして昨年、妻が卵巣がんのため56歳で他界した。9年間という長い闘病生活だった。

妻は病気になる前から走ることに生きがいがあった。走りだすキッカケがちよっと変わっている。妻がまだ30代のときお父さんがくも膜下出血で倒れて寝たきりになった。7年も続いた自宅での介護生活に疲れて気持ち



金・てつひこ  
プロランニングコーチ。TVのマラソン解説も多数。サブスリーチャレンジで挑んだ2月の玉名いだてマラソンは3時間16分25秒だった

が切れそうになったある日、家から飛び出してあてもなく走った。そんな妻と走る仲間を通じて出会い結婚した。しかし、一緒に暮らし始めて程なく病気が発覚、闘病生活が始まった。手術で痛くても抗がん剤で辛くても、末期症状で歩けなくなるまで妻は走ることを絶対に諦めな

かった。おそらく私と同様、病気で走る生きがいが生きている実感を感じてくれたのだと思う。そして抗がん剤が効かなくなってしまう闘病の後半は、生きることを諦めない姿勢が彼女にとって「走る」ことだった。

妻が走る影響はそれだけにとどまらない。病気の妻が笑顔でフルマラソンを走ることが、彼女の体調を心配する家族や友人たちを勇気づけ元気にしてくれたのだ。妻の影響で運動不足だった兄弟たちも走り始めた。

がんという重い病気になっても、走ることが生きることさええてくれる。妻の生きざまが教えてくれた。人には寿命があり誰でも死ぬことは決まっている。

だから、寿命が尽きるまで大切にしていかなければならぬ。ココロとカラダがバランスよくお互いを支え合うことが望ましく、走ることは間違いなくそれらのバランスを整えてくれる。

還暦は人生のおよそ3分の2を超えた年齢である。フルマラソンに置き換えると28kmから30km地点だろうか。つまり、これからが本当のマラソンであり人生であるといえるかもしれない。苦しむのもここからだ、達成感が徐々に込み上げてくるのもここからだ。終わりを迎える直前に「いい人生(レース)だった」と言えるだろうか。今も妻の墓前で自問自答している。