

2026年3月26日(木)

老球の細道913号

### 青天の霹靂(へきれき)⑥

会津バスケットボール協会 室井 富仁

1回目の抗がん剤治療入院は思ったよりダメージは少なかったが、2回目、3回目と回数をこなすごとに慣れて楽になると思っていた。ところが、事前に看護師さんから言われていた「だんだん厳しくなりますよ」の通りだった。

1回目のクルーがスタートする時は、体重が65キロを越えていたのに、3回目のクルーを終えてからは61キロに落ち込み、手術を終えて2ヵ月となる今は56キロまでになり、身体の筋肉はどこに行ったのだろう状態である。健康だった頃、老後はお金の「貯金」より、身体の「貯筋」だと毎日トレーニングに励んでいたのに残念である。しかし、ものの本によると「身体は元通りになる」ということが書いてあった。それを信じてトレーニング、食事をひたすら続けるしかない。

通算3回のクルーで特に心がけたことは、体力トレーニングと読書、新聞の精読である。トレーニングは病院内で身体に点滴の管が24時間付いている状況の中で色々な工夫が求められた。しかも抗がん剤が身体に入っているので、終始貧血状態である。トレーニングの目的は「有酸素運動」と「筋トレ」。具体的には「ウォーキング」と「スクワット」の2種目である。ウォーキングは入院病棟の周廻廊下をただひたすら歩き回った。午前1回30分、午後2回、各30分歩いた。歩数にすると5千歩から6千歩位であった。点滴をつけたスタンドを引っ張りながら歩いていたので、車の音がうるさく他の入院患者の迷惑になっていたかもしれないが、看護師さんが「大丈夫ですよ。頑張ってください」と励まされたので、休みなく継続することができた。スクワットはウォーキングの合間に、外の景色を見ながら「早く家に帰りたい」と20回～30回×3セットを繰り返した。

入院中最も困ったことは「暇である」ということ。やることは朝起きて夜寝るまで抗がん剤の点滴を打つことと食事をするだけである。そこで、有り余る時間を新聞の精読と読書に没頭することにした。午前中は主に新聞。新聞は普段購読している朝日新聞と売店で毎朝購入した地方紙の2紙を隅から隅まで読みまくった。通信に書く「毎月の言葉」を探しながら読むのは楽しかった。読書はたくさん本を病室に持ち込み、隙間時間を見つけて読みまくった。ピンチはチャンスである。主に、哲学、歴史、バスケットボール、小説などのジャンルを飽きないようにサーキットトレーニング形式で読み漁った。

1回のクルーを終えて家に帰ると歩くのにもフラフラで食欲不振状態が続いた。回復するのに約1週間かかった。運よく、講習会などが1～2週間後にあったので、回復するためには十分だった。特に3回目のクルーを終えた時は、翌日であったが坂下小学校で郡山の孫のチーム「桜ミニ」と会津の孫のチーム「城北行仁ミニ」、「坂下ミニ」の練習試合があったので、フラフラで歩くのもやっとであったが、孫たちのプレイや鈴木新氏、佐藤公希氏などと話ができリフレッシュできた。次はいよいよ3Qの手術である。〈続く〉