

ジョイサポコラム No.13

四十?の手習い

さくら皮膚科 長谷川美紀



皆様初めまして。さくら皮膚科の長谷川と申します。今年の4月に開業10年目を迎えました。諸先生方には横須賀共済病院に勤務していた頃より大変お世話になりありがとうございます。

私は横須賀市の隣の逗子市出身で、高校は横須賀市内、大学は地方でしたが卒業後また地元に戻り、勤務医時代の大半を横須賀共済病院で過ごし、現在これまた横須賀市出身の夫と、二人の息子と逗子で暮らしている「三浦半島大好きな女」であります(笑)。

そんな私が1年ほど前からはまっているのがウィンドサーフィンです。ご存じかとは思いますがサーフボードの上にセイルを立て風の揚力を使って進むマリンスポーツです。

きっかけは2年前、下の息子が中学生になり子育ても一段落したので家族で旅行をしたり、趣味を見つけようとウキウキしていたのですが、その矢先に新型コロナウィルスの流行が始まり、旅行どころか近所へ外食にも行きづらい状態に。そして家には授業も部活も行事も制限されて鬱々としている中学男子が2人。何かないかと考えたところ、ウィンドサーフィンなら密にならず、自宅も海のそばなので続けやすいのではと思い、もともと興味があった主人が息子達を

誘って始めたのが最初でした。私は当初見ていただけでしたが、そのうち自分も挑戦してみたくなり、家族に遅れて始めた次第です。

いざ始めてみると難しい!最初はボードの上立つだけで精一杯でした。今も、皆さんが想像している海の上を颯爽と走るにはまだほど遠い状態ですが、澄んだ海の上をのんびり走りながら江の島やその向こうに見える富士山を眺めるだけでとてもリフレッシュできて「また明日から頑張ろう」という気持ちになります。そして、現在次男は部活のためやめてしまったのですが、主人と長男と3人で共通の楽しみができ、休日のたびに一緒に海で過ごせることに幸せを感じております。

すっかりはまってしまっているのですが、唯一の懸念点が日焼けです。夢中になればなるほど顔と手が黒くなっていきます。患者さんが、真っ黒に日焼けした皮膚科医に「日焼けしないように」と言われても説得力がなくなるなど必死に対策をしながら海に出ております。顔のしみが増えるのが心配ではありますが、元気であれば70代くらいまで続けられるスポーツなので、あと20年は続けたいなど。そのために健康でいようと体力維持に努めております。

