



いまがいちばん健康だと思います。
本当にがんになったおかげですね。

SHUNTARO TORIGOE

鳥越俊太郎

1940年、福岡県生まれ。京都大学卒業後、毎日新聞社に入社。大阪本社社会部、東京本社社会部、テヘラン特派員、「サンデー毎日」編集長を経て、同社を退職。1989年より活動の場をテレビに移し、キャスターやコメンテーターとして活躍。肩書きは「ニュースの職人」。著書に「がん患者」（講談社）、「鳥越俊太郎のエンディングノート 葬送曲はショパンでよろしく」（アース・スターブックス）などがある。

2005年にがんが発覚して、その後も転移などがあり、計4度の手術を受けてきました。がんになって、いちばん変わったことは健康に気をつけるようになったことです。それまでは健康のために気を使うということがありませんでした。自分は元気だと思っているから、睡眠はいいかげんだし、運動もしない、お酒も好きだけ飲む。それが、いまは1に食事、2に睡眠、3に運動。仕事の前に、健康がある。健康であつてはじめて他のことができるようになるようになりました。

食事にはいちばん気をつけましたね。たばこは20代のころに止めていましたが、お酒を止めました。ビールが大好きだったけど、きっぱり止めて、いまは飲んでも付き合いで赤ワイン1杯程度。食事の中心は低カロリーの野菜や魚で肉はほとんど取らない。取っても鶏のささみくらい。でも、1年に何回かは、ステーキ食いたい、って思ったら食べに行っちゃうこともありますけどね（笑）。無理はないようにしています。

睡眠時間は1日だいたい6時間くらいは確保。午後10時半か11時くらいに床につきます。僕は耳鳴りがひどくて1日中鳴っていて

身体がしゃんとしていたら、考え方もしゃんとするんです。
毎朝、元気であれば、前向きに歯車は動き出します。

そのままだと眠れないので睡眠導入剤を飲んで寝ています。6時間は寝ないと調子はよくないですね。
運動は週3回、トータル・ワーク・アウトというジムに通っています。前後にストレッチとトリートメント（マッサージ）をやって、トレーニングは1時間半くらい。かなり激しく行っています。やり続けて行くうちに筋肉が変わってきました。重要な筋肉は全部付いている。服を着ているとわからないですけどね、凄いよ（笑）。
いまが人生でいちばん健康じゃないかな。本当にがんのおかげ。仕事もむしろ病気になる前より増えている。昨日までだって、4泊5日の旅。福岡に行って、大阪に行って、京都に行って、また大阪に行って、京都に戻って、昨夜帰ってきました（笑）。身体がすごく疲れているかという、そうでもない。がんにならなかつたら、もっといい加減な生活をしていきたいで、こんなハードな日程こなせなくて、へたっていたと思いますよ。もう歩くのもよたよたで。いまみたいに背筋伸ばしてピンツと姿勢よく歩けなかったと思う。人間って、身体がしゃんとしていれば考え方もしゃんとしますが、逆に身体がダメになると、考えも後

ろ向きになったり、下を向いてしまいます。だから毎日、朝起きて「やるぞ」という元気があれば、アグレッシブにいろんな考えも浮かんでくるし、すべて前向きに歯車が動き出すんですよ。若いときは、身体と心なんて考えなくても自然にしていればそうなっていた。でも、60歳過ぎたら、身体のことを意識しているいろいろな夕メなんですよ。

70歳になったとき、「創立70周年記念事業」と題して、これまでやったことのない新しいことに挑戦することにしました。最初にやったのがパーマ。これが不評で、自分で1度で止めました。次にやりたいと思ったのが社交ダンス。大学の頃、やっていたんですよ。ワルツは踊れるけど、タンゴは踊れない。以前に番組で共演したことがある杉本彩さんとタンゴ踊れたら最高だね。杉本さんのOK、まだとっていないけど。あとは、映画をつくりたい。監督でなくてもいいんだけど、監督だったらいいばんいいですけどね。難しいとは

思うけど、新聞に始まって、週刊誌ラジオ、テレビとやってきて、やっぱり最後の夢です。
82歳まで生きるとしたってあと10年ですよ。それは病気になるうと、なるまいと一緒だと思うんだけど、人間にとって大切なことは、いかに後悔しないで残りの時間を使うか。人間誰だって死ぬんですから。逆にいうと、がんになった人のほうが幸せなのかもしれない。なぜなら、そうやって人生を考える時間を与えられるんだから。だから、僕はがんに感謝しているんです。

