

日々に新（アラタ）を生きる

koberyo1

すでに癌で胃のほとんどを摘出していたが、平成16年4月、ついに残りの胃もすべて取り除く手術をした。内科的、外科的をふくめ、手術はこれで四度目である。

一時は生命が危ない状態であったが、お陰様で今はご覧のとおり、ピンピンしていて本年の6月8日で、86才になる。

毎日が多忙である。最新の医療と、心の持ち方で運命さえも変わってしまうような気がする。やはりマイナスなことを心に抱けば、人は誰しも弱るのである。そう、――心の持ちよう一つで、明暗がはっきりすることに驚いている。

いま、わたし自身が生きていられるのは、第一には、“病気に負けない”という気力があったからではないかと、その要因をいろいろな角度からシロウト分析している。

第二には、食生活の影響かな、と思う。

胃の摘出したあとは、やはり以前とはおなじような状態では、当然ながら食物を受け付けることができなくなった。

ダンピング症が出て、めまい、腹痛、体のチカラが入らない、胸がドキドキする、吐き気などの症状が発生しやすい状態がでる。

対処のしかたとして、最初のうちこそ食事の量を減らしはするけれど、食事の回数をじょじょに増やしてゆく。こんにち、わたしの健康があるのも、ゆっくり時間をかけ、咀嚼しながら食べてきたからだと思っている。

このように、あまり食生活に神経質にならないように努力してきたが、しかし、どうにもならないことが一つある。

それは「胸のつかえ感」というものである。これは早く急いで食べると起こりやすいので、なるべくそうならないよう、よく咀嚼するように努めてきた。

手術のため、鉄やカルシウム、ビタミンの吸収障害が起こるから貧血になりやすい。そうしてまた、これらの栄養をふくむ食品を大口を摂取するよう留意してきた。

それから老人特有の病気かどうかだが、わたしには脳梗塞がある。

病名は「ラクナコウソク」というそうだが、体の血管が体力に応じて細くなってしまうということで、とりわけ脳にはその傾向が強くあらわれそうである。動脈が狭くなって血液が流れにくくなる。

そうなると、小さな固まりが生じ、動脈がふさがってしまうのだ。すなわち、脳のなかに血の塊ができると脳卒中になる。この対策として、血圧を上を120台以下にするよう、血圧降下のクスリを服用したり、塩分を少なくしたり、血液をサラサラにするために、お茶や水分を多く摂ったりしている。

さてさて、高齢者の病気に影響するもので、いちばん軽く見過ごされているものが環境であると思うのだ。

人間がいかなる場所で、いかなるあり方で生活するか、ということは、健常者にとっても、ウイルスの感染や遺伝よりも、もっと関心を払われていい、大きな問題、あるいはテーマになっている。

老人が健康に生活してゆくためには、いままで暮らしてきた環境を変えてはならないし、不安を覚えるような状況にしてはならない、と思うからだ。

生きていることは素晴らしいことであり、健康であってこそ、よろこびと楽しみがある。

人生の楽園は、“日々に新（アラタ）”の目標をもって、毎日を楽しむ。

これが感謝、感謝の前向きな健康生活なのである。