

藍色の風 第24号 *Bando Heart Chronicle*

平成 21 年 7 月 1 日発行 編集発行人 医療法人坂東ハートクリニック 坂東正章

〒770-8025 徳島市三軒屋町下分 28 番地 <http://www.bandoheart.jp>

『社会生活習慣病』

今年もメタボ健診と呼ばれる特定健診が始まりました。昨年度は制度の運用にもいろいろと問題があり現場も混乱しましたが今年はスムーズに行えると思います。

さて、昨年このメタボ健診を行って気になることがありました。それはこの健診を受けた2名の方が次のように言われたからです。『『メタボ』と認定されたら、会社から3万円の罰金を科せられる…』

「保険者が国に拠出する後期高齢者医療制度の負担額は10%の範囲で加算、減算される」という制度があります。会社にメタボの人が多くなればこの負担金を増額されるため、会社はそれを避けるために先手を打ったのでしょうか。しかし病気にかかれば罰金を科すという発想には賛成できません。以前、「風邪は社会の迷惑です」という宣伝文句で風邪薬を販売していた製薬会社がありましたが、批判を受けこの広告をやめてしまいました。今回の H1N1 豚インフルエンザウイルス感染でも、感染した人が理不尽な中傷を受けたと報道されました。避けようの無かった感染がほとんどであり、それを非難する風潮は良くないでしょう。

メタボに関しても、「それはあなたの生活習慣が悪いから」と自己責任を盾に切り捨ててしまう風潮が見え隠れしています。しかし毎日の診療の中で、生活習慣を変えようにも変えられない人達がいることに気づきました。営業職の人に多いのですが、ノルマを達成するために、夕食も食べずに得意先回りを行い、夜の10時~11時にやっと帰宅して遅い夕食を食べ、お風呂もそこそこに寝てしまうという人達います。「夕方の6時くらいにおにぎりでもつまんで、夕食は少なくしたらどうですか?」「なんとか時間を作って、ウォーキングをした

ら?」と勧めてみてもその実施が困難なことがわかります。このような仕事ぶりでは、高血圧症や糖尿病の治療は困難を極めます。

「世界的な競争に打ち勝つため、従業員に多少の負担がかかっても仕方がない。会社がつぶれたら元も子もないではないか。」という企業幹部の発言をよく耳にしました。しかし最も大事なものは個人の生活であるはずなのに、このような論理のすり替えがまかり通っています。患者さんの社会生活が変わらなければ、その人の生活習慣を変更することは困難です。

自分の生活方法を変更できる余裕があるにも関わらず、身体に良くない生活習慣を放置している人がいます。しかし、一方では生活習慣を変えようにも変えられない人達がいるのも事実です。この後者のような人達には生活習慣病という病名は不適切で、『社会生活習慣病』とする方が適切ではないかと思いはじめました。

もちろん、非常に過酷な環境にあっても、ご自身の努力で体調管理をされている方もおられます。しかし極限の努力をして初めて身体の管理が達成できるような社会ではなく、普通の人々が普通に生活してその体調管理ができる社会にならなければならないと思います。

『生活を尊重する』と謳う政党が増えています。しかし彼らは「尊重される生活」をどのような社会形態のもとで形成しようとしているのでしょうか?その主張を詳しく聞き、十分見極める必要があります。

国内総生産(GDP)の高低により国のランク付けがされがちですが、日本の国民総幸福度(GNH)がどのくらいに位置しているのか、心許ない限りです。

【坂東】

熱がでたら体が負けよんのか？

風邪をひいて熱がでると、慌ててしまう人がいます。「38℃になった！」と私の携帯電話に連絡があり、「風邪の菌に負けとんだろか？」と、心の内を伝えられます。しかし、熱が上がっているのは私達が風邪の病原体に負けていることではありません。

風邪の病原体はほとんどがウイルスですが、それらが体の中に入ってきたとき、白血球が病原体をやっつけにかかります。その白血球が、サイトカインと呼ばれる種々の物質を分泌し、それがプロスタグランジンという物質を体内で作らせます。このプロスタグランジンが我々の体温を上げるのですが、体温が上がると我々の免疫能が強くなり、進入してきた病原体を殺しやすくなります。また進入した病原体が増殖することも防ぎます。風邪を引いて熱がでるのは私達が風邪の病原体に負けて熱がでていることではありません。ですから、解熱剤を安易に使用しない方がよいのです。ただ、往々にして私達の体は過剰に反応することがあり、発熱が強くなりすぎたり、長く続きすぎたりすることがあります。そのような時は体力も消耗し、却って回復が遅くなります。ですから、体温が高すぎて食欲がなかったり、倦怠感が強かったりするときには、そのときに限って解熱剤を使用し、体を整えるようにします。熱があっても食欲があり、不快感がないようならそのままでもよいのです。

遠い遠い昔、梅毒に罹患した人がたまたま高い熱のでる病気になって、梅毒の症状が改善したということがありました。抗生物質などがなかった時代のことですが、その当時の人にとっては非常に不思議な事だったでしょう。しかし、現代の知識からすれば理解できることなのです。もうおわかりと思いますが、体内の温度が上昇し、梅毒の病原体が死滅したのです。

「症状即治療」という言葉があります。症状があればそれはそのまま治療に向かっているということを意味します。風邪の時の発熱もちょうどこのことに当てはまります。ただ、たくさんの病気をもっている高齢の方は、我慢比べのようにして発熱と根比べはしないでください。発熱がづらいと感じるようであれば、頓服で解

熱剤を使用することは悪いことではありません。判断に迷うときには私にご連絡下さい。

閑話休題。風邪は数日間で治る人がほとんどですが、できれば短く済ませたいし、引きたくありません。冬場には風邪やインフルエンザの方をたくさん診察しますが、開業してこの6年間、私が風邪やインフルエンザに罹患してクリニックを休診にしたことはありません。風邪をもらわないようにするため、次のようなことに気をつけています。『風邪やインフルエンザの方を診察した後は手を洗ってうがいをし、状況により葛根湯を服用する。風邪の引き始めにも葛根湯を使用する。』

手洗いやうがいの理由は説明するまでもないでしょう。葛根湯を使用する理由は次の通りです。市販の風邪薬は痛み止め、熱冷まし、鼻水止めの成分を含んでいますが、体の免疫力を増強させる作用はありません。私が時々処方するPLという風邪薬も同様です。これらの薬は風邪による症状を軽くする効果はありますが、風邪そのものを治す力はありません。風邪の症状が強いときに使用します。

これらの薬と異なり、葛根湯はヒトの免疫力を増強する作用があり、風邪をもらいたくないときや風邪の引き始めに使用すれば風邪の発症を抑えることが期待できます。服用すると体が少し暖かくなります。100%の効果を期待されると困りますが、愛用されてまったく風邪と無縁の方もおいでです。使ったことがない方は一度お試し下さい。なお、葛根湯には麻黄という成分が含まれており、服用すると時に胃がもたれるという方もおいでです。体の華奢な方に多いようです。葛根湯が体に合わない方はご相談下さい。【坂東】



【葛根湯】

咳エチケット 咳エチケット 咳エチケット 咳エチケット

今回は「咳エチケット」についてのお話です。新型インフルエンザが流行し、この言葉をあちこちで耳にした方もいらっしゃるかと思います。インフルエンザや風邪などを拡げないためにも是非このエチケットを守っていただけたら・・・と思います。咳やくしゃみをするとしびきが2～3mほど飛んでいきます。インフルエンザなどに罹っている方が、近くで「こんっ」と咳やくしゃみをする、しびきと一緒に大量のウイルスが飛んでいき、それを吸い込んだり、目や口の粘膜に付着したりすると、感染してしまいます。(飛沫感染)少しでも拡大を防ぐためにも、咳エチケットのご協力をお願いします。

咳エチケットの心得三か条 (東京都福祉保険局ポスターより)

- その1、咳・くしゃみの症状があるときはマスクをする
- その2、咳・くしゃみをするときは口と鼻をティッシュで覆う
- その3、咳・くしゃみをするときは周りの人から顔をそむける

なんで手だったらあかんの?と思われた方もいらっしゃるかと思います。手で覆って咳やくしゃみをする、手にたくさんのウイルスが付着してしまいます。その手でみんなが触れるドアノブ等に接触すると、それを触った人が感染してしまうのです。(接触感染)やむを得ず、手で覆って咳をしてしまった場合、すぐに石鹸で手洗いをしてください。(下の絵を参考にしてみてください。)

それともう一つ、使用後のマスクやティッシュは、他の人が触らないようにすばやくゴミ箱に捨てて処分してください。

「まあ、これぐらいの咳やくしゃみだったら、大したことがないわ!」と思わずに、症状のある時は周りにいる大切な方のためにも、エチケットとして、マスク着用を心がけてくださいね!

☆手洗い方法☆ (イラスト: て・て・て 手洗いのサラヤより)

まずは、指輪や時計などははずしてくださいね!

お家での手洗いは20秒かけて行ってください。'ハッピーバースデイ♪'の歌を口ずさんでいただくと、ちょうど20秒になります。

手を拭くときは、清潔なタオルやペーパータオルで拭いてくださいね!



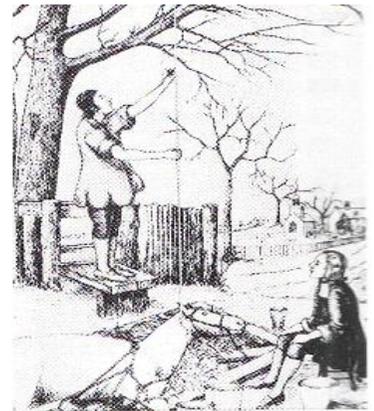
【受付事務 湯浅・堺・谷口】

血圧計の不思議？ 発見！

当クリニックでは診察前に私たち看護師が皆さんを看護室にお呼びして、お話を伺ったり血圧を測ったりしていますよね。水銀血圧計で血圧を測定していますが、その時に『どうしてそれで血圧がわかるんで～？』との質問をよく受けます。見ていると確かに不思議ですよね。そこで今回はその水銀血圧計や、皆さんが家庭で使っている自動血圧計のしくみについてお話ししようと思います。

◆◆血圧計の歴史

1628年にイギリスの医師ウィリアム・ハーヴェイが、血液が循環していることを発見しました。それから100年後の1733年にイギリスのステファン・ハーレスが馬の頸動脈にガラス管を挿入して血圧の測定を試みました。このように当時の血圧測定は大変難しいものでした。100年以上経った1896年にイタリアの病理学者リヴァ・ロッ치가上腕にカフ（腕帯）を巻きつけて橈骨動脈（手首にある動脈）の触診によって血圧を測る方法を発明し、さらに1905年にロシアの外科医コロトコフが上腕動脈（肘の部位にある動脈）で特殊な音（コロトコフ音）が聞こえることを発見して聴診法による血圧測定法を編み出しました。1930年代になってその有用性が認められて世界に広まり、今では多様な血圧計が開発されて家庭にも普及しています。



◆◆水銀血圧計のしくみ

上腕に腕帯を巻いて圧迫すると、上腕動脈は遮断されてしまいます。次にゴム球のネジをゆるめて少しずつ空気を抜いて圧迫を解いていくと、ある時点から血液が流れ始めます。この際、狭い血管を最初に血液が通る時に音が発生し、この音は血管の圧迫が解けて元の太さに戻るまで続きます。この音を「コロトコフ音」と呼び、血流の渦巻きや血管壁の振動などによって発生するとされています。コロトコフ音は音の大きさや音色によって五相に分けられ、音が聞こえ始めた点を最高血圧（収縮期血圧）、音が消えた点を最低血圧（拡張期血圧）としています。

◆◆自動血圧計

家庭で使用されている自動血圧計のほとんどがオシロメトリック法を利用した血圧計です。オシロメトリック法は上腕に腕帯を巻いて動脈を圧迫したときに、動脈の拍動により微小な振動が発生することを利用して測定します。測定を始めると、巻いた腕帯が加圧され、その後、圧が少しずつ下がっていくと、振動の振れ幅が急に大きくなります。その振れ幅の増加が最も顕著な点を最高血圧としています。さらに圧を下げていくと今度は、振れ幅が急激に減少していき、振れ幅の減少が最も顕著な点を最低血圧としています。自動血圧計の最高血圧と最低血圧の判定には聴診法で測定した時の値と一致するよう解析プログラムが取り込まれています。そのため、血圧値は聴診法で測定した数値と比較的一致したものになっています。しかし、心房細動などの不整脈があり、脈と脈の間隔がふぞろいになっている場合は正しく測定できないこともあります。また、長期間の使用によって腕帯が傷んだり、数値に誤差が生じたりすることがありますので、半年～1年に1回の点検をお勧めしています。受診の際に確認致しますのでいつでもお持ち下さい。

病院で測定した血圧値も家庭にある自動血圧計で測定した血圧値も、どちらも的確な診療を受ける上で大切なデータとなります。その大切なデータ作りのために血圧計の仕組みを知り、家庭血圧はルールにそった測定をお勧めしています。血圧測定についてお分かりにくい点がある方はいつでもお声をおかけ下さい。

◇◇ひとくちメモ 『血圧の 上の血圧、下の血圧って なに?』

例えばゴムボールを指で押ししたり放したりすると、中の圧はそれに応じて連続して上昇したり下降したりします。血管の内圧も心臓が収縮するとき、拡張するときで変動し、心臓が「ギュっ」と縮むと左心室から血液が全身に送り出され、流れ込んだ血液によって血管は押し広げられ、血管に対する圧力は高くなります。このときの圧がいわゆる上の血圧のことで「最高血圧」または心臓が収縮した時の血圧ですから「収縮期血圧」といいます。その後心臓が拡張して血液が血管内へ送り出されていないときの低い動脈内圧を「最低血圧」または心臓が拡張した時の血圧ですから「拡張期血圧」といい「下の血圧」とも呼ばれています。

【看護師：速水・立石・竹内・長尾・阿部】

引用文献：高血圧の治療と看護（南江堂） 自分で測る血圧 Q&A（中央法規）

動脈血管硬化指標としての ASI 測定原理と基礎的な評価（杏林大学保健学部生理学 嶋津秀昭）

書評『国をつくるという仕事』

「こんな日本人女性がいたとは・・・」というのが正直な感想です。私が心臓外科医として遮二無二働いていた時期と時を同じくして、彼女は世界銀行の職員として世界中の貧困撲滅のために八面六臂の活躍をしています。最後は世界銀行の副総裁にも任命され、南アジア地域での活動を最後に引退されました。

世界銀行の機能がどのようなものか、その全体像は知りませんが、彼女は地球上から貧困をなくすためにどのような融資がその国に適切であるかを考え、提案された融資事案を審査する業務を行っています。その仕事を通じて発展途上国の目を覆うばかりの惨状に愕然とし、融資の影に隠れた政治家・公務員の賄賂体質を暴き、格闘しています。副総裁を退任後、その思い出を語るという形式で『国をつくるという仕事』（英治出版）を上梓されました。そこには数々のエピソードがつつられており、その内容には驚かされます。スリランカでの一例を挙げてみます。

「途上国の教師たちは田舎の学校が大嫌い。大枚を積んでまで政治家に取り入って、都会へ転動してしまう。最もひどいのは、そうでもなくても不足がちな英語や数学の教師。事前通告なしの視察をするたびに見た、来ない先生を辛抱強く待つ幼い顔は、教育制度改革なしには援助融資拒否という姿勢を保つ原動力となった。スリランカの辺鄙な村では、もうひと月も待っているのと堪えきれずに泣き出した小学一年生の教室で、じゃあ今日だけでも臨時の英語教師になりすましたことがあった。」

世界銀行の融資に際しては、こういった事実をその国の首相、大統領などに伝え、改善を促しながら丁々発止の交渉を行い、融資を行うか否かの検討をするという作業を繰り返しています。これらの仕事を通じて各国の首脳と面談を重ね、それぞれのリーダーの資質を垣間見るといふ、ある意味では非常に恵まれた経験を積まれています。仕事柄、リーダーとしての資質を考察する機会が多く、リーダーとしてあるべき資質への考察が自然となされています。

勇気や決断力、洞察力などリーダーに求められる資質はいろいろと挙げられますが、最も必要で重要な点は「率いる集団の現場を体験して実感し、その人々への共感がずしりと存在していること」と喝破しています。日本政治の舵取りをしようとする人々に「実生活の経験があり、国民への共感がしっかりと存在している」でしょうか？

西水美恵子さんという類い希な女性の奮闘記です。興味のある方はお読み下さい。【坂東】



<痛風>～食も飲も運動も適度が一番！～

痛風の原因は？

痛風は、「尿酸」が血液中に過剰に増えることでおこる病気です。尿酸は体内で「プリン体」と呼ばれる物質が分解されてできた老廃物です。プリン体は動植物の細胞の核や染色体の中にある、遺伝に関わる核酸という物質の成分です。プリン体は食事から摂りこまれるだけでなく、新陳代謝によっても産生されます。そして、肝臓で代謝されて尿酸になります。この尿酸は、腎臓で老廃物となり、尿とともに排泄されます。しかし、排泄できる量を上回ったり、排泄機能が低下したりして体内に残ってしまうと、血液中の尿酸濃度が高くなります。

この状態が長く続くと、尿酸は溶けにくい物質なので尿酸塩という結晶になって関節や腎臓に溜まります。関節に溜まり関節炎を起こした状態⇒痛風発作で『風がふいても痛い！』と表現されるものです。過剰な尿酸が腎臓で処理されずに結晶化し溜まると腎障害を起こしたり、尿路結石ができたりとさまざまな合併症を起こします。

尿酸値は？高いと・・・？

尿酸値は血液検査でわかります。年齢や性別によって多少変動があり、男性で 4.0～6.5mg/dl・女性で 3.0～5.0 mg/dl が正常とされています。男女ともに、7.0 mg/dl 以上になると『高尿酸血症』と呼ばれます。『高尿酸血症』＝『痛風』ではなく、痛風予備軍です。8mg/dl 以上は薬物治療が必要となることもあり、6mg/dl 以下をめざします。これを尿酸値コントロールの「6-7-8 ルール」と言います。『高尿酸血症』はなりやすい体質や性別、食生活などによって引き起こされます。痛風予備群は圧倒的に男性が多いとされています。それは、女性ホルモンに腎臓からの尿酸の排泄を促す働きがあるからで、閉経後に尿酸値は上昇してきます。また、高尿酸血症の人が脂質異常症、高血圧、糖尿病などの合併症をおこしていることも少なくありません。心疾患や脳血管障害のリスクも高くなるので気をつけて下さい。

食べすぎ・飲みすぎ・激しい運動に注意！



福ビルしばふビアガーデン

痛風の予防・改善は、これまで肉・貝類などのプリン体の多い食品の摂取を減らすように言われていましたが、最近では変化しています。食べ物や飲み物によって作られる尿酸は、全体のおよそ4分の1で、プリン体は体内で多くつくられ肝臓で尿酸になっているため、食事からの影響はあまり大きいものではないとされています。しかし、偏食・過食に注意しバランス良く・ほどほどに！を心がけて下さい。アルコールの過剰摂取も禁物です。①お酒自体に尿酸が含まれている。②アルコールは、肝臓でプリン体が作られるのを促進する。③アルコールが体内で分解される時に、アセトアルデヒドという物質が作られ、これが尿酸の排泄を妨げる。④アルコールの利尿作用で脱水を起こしやすくなり、尿酸値を上げる。など、アルコールに尿酸値を上昇させる作用があるため、プリン体 99%カットの発泡酒なども開発されましたが、ビール以外でも飲みすぎには注意です。アルコールは全般に食欲を増進し、暴飲暴食のもとになりやすいのでほどほどに。また、運動不足・肥満解消のための運動も痛風の予防・改善につながりますが、過度の運動は、体内で一時的に尿酸値が上昇し、その運動によって筋肉で作られた乳酸によって排泄が抑制され、体内の尿酸が増加します。また、大量に汗をかくことでも血液が濃縮されて尿酸値は上がります。運動もほどほどに・・・です。

夏には脱水と美味しいビールの影響で尿路結石や痛風発作が多いと言われています。まさにその季節に突入です。くれぐれもお気をつけ下さい。

【検査技師：田中・宮原】

骨粗しょう症を防ぎましょう

私、藤原は、この度不注意で転んでしまい腰椎圧迫骨折を起こしてしまいました。皆様に多大なるご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。人ごとと思っていた怪我を体験し、日頃の不注意を反省しました。こうなった原因を追及し、二度と重大な骨折を起こさないための対策を考えてみようと思いました。

さて、骨密度ですが、若い時に運動をされている方とされていない方ではその量が違います。また年齢と共に骨密度は減っていきますが、加齢に伴って食事の摂取量が少なくなり、カルシウムだけでなく他の栄養素も不足するようになります。特に、女性の場合は閉経後に女性ホルモンが減少し、体の中に入ってくるカルシウムより、出て行くカルシウムのほうが多くなります。当然のように骨のカルシウム量は減っていくこととなります。体のカルシウム貯蔵庫である骨から、どんどんカルシウムが出て行くことになるのです。

加齢に伴う骨折を防ぐにはピークボーンマス（人の一生のうちで最大の骨量）を若い時期にできるだけ高くすることが大切です。たとえて言うなら貯金が100万円あった場合と70万円しかない場合に、同じようにお金を使っていったら先になくなるのは70万円しかなかった方です。骨量でも同じことが言え、骨の貯えが多ければ多いほど閉経・加齢などにより骨量が減っていても余裕がでてくるのです。予防は、出来るだけ若い時に積極的に運動をして骨密度を蓄えておく事です。

しかし、今更にして若返ることが出来ないですね。それではどうしたらよいのでしょうか？骨密度を低下させない方法を考えていくしかないのですが、その方法として以下の項目が挙げられます。

1. 転倒して骨折を起こさないように足腰の筋力やバランス能力を鍛える運動をしましょう。
骨密度を低下させない運動（ウォーキング、ジョギング、エアロビクス）骨を強くする体操（フラミンゴ体操）背筋を伸ばす運動、転倒を防ぐ運動（ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ、足の付け根の筋肉ストレッチ）・・・詳細はクリニックスタッフご相談ください。
2. 日光によく当たり戸外で運動をするとより効果的です。骨の形成に必要なビタミンDは日光に当たると体内で合成されます。
3. 骨密度を低下させない食事療法を考えましょう。蛋白質、カルシウム、ビタミンD、Mgなどの栄養素をバランスよく摂る必要があります。カルシウムの摂取目標は通常は600mgですが骨粗しょう症予防のためには800mg以上必要です。

☆カルシウムをたっぷりとるための食品や料理には次のようなものがあります。

- ① 牛乳、スキムミルク・・・茶碗蒸し、シチュー、グラタン
- ② 骨ごと食べられる小魚（いわしの干物、つみれ、ししゃも）いかなごの佃煮。わかさぎの南蛮漬、いわしのつくね、あさりの酒蒸し
- ③ 緑黄色野菜、海藻類、種実類（小松菜、大根葉、干し大根、ひじき、あらめ、ごま）小松菜のごま和え、ひじきの大豆煮
- ④ 大豆食品（納豆、高野豆腐、豆腐）・・・大豆煮豆、高野豆腐卵とし

☆ビタミンDを多く含む食品

鮭、うなぎ、サンマ、イサキ、カレイ、椎茸、キクラゲなど

☆マグネシウムを多く含む食品

納豆、空豆、いんげん豆などの豆類、藻類、落花生などの種実類

カルシウムとビタミンD（体内合成を期待できます）を同時に摂ると腸管でのカルシウム吸収率がよくなりますし、逆にリン、アルコールのとりすぎはカルシウムの吸収を妨げます。また調理方法でも効果的な方法があります。小魚などは、酢を使うことで骨が柔らかくなり、カルシウムの吸収率がよくなります。味付けが濃いなど、塩分をとりすぎるとカルシウムは尿と一緒に排泄されます。こう考えるとやはり食品のバランスのみならず効果的な調理方法もあることがわかります。また、いくらカルシウムの多い食品を摂っても運動しなければ骨量の維持は出来ません。宇宙飛行士が、重力のない空間でいかに骨密度の減少を防ぐか模索中であることを見ても、おわかりだと思います。骨量の維持には食事と運動とのバランスが特に重要です。私の場合は、運動が伴っていませんでした。歩くだけでは不十分です。筋トレを生活に取り入れて努力をしてみようと思っています。共感される方は一緒に始めましょう。



【管理栄養士 藤原】

「老いた」ことは「老いられた」こと

診察を続ける楽しみの一つは人間の老いの経過をつぶさに観察できることです。

30年近く続けて拝見している方もおられ心臓の機能のみではなく、体の他の機能が加齢とともにどのように変化していくか、手に取るようにわかります。自分でも自覚できる老いから、まだまだ分からない老いまでいろいろです。

例えば、人は年を重ねるに連れて尿の濃縮力が低下していきます。若い頃に比べて私の尿の色も薄くなったと感じます。また夏の虫がジージーと鳴いているよう耳鳴りも私には聞こえます。全くの静寂が私から消えてしまいました。診察時に耳鳴りを訴える方も多いのですが、私にもそれがあると伝えると驚かれます。加齢に伴い高音が聞こえにくくなる場合があります。体温計の計測完了音である「ピッピッ」という音は私には聞こえません。私も高音領域の聴力が低下してきており、これが耳鳴りの原因になるようです。

まだ白内障の傾向はありませんが、白内障の手術を終えた患者さんに、手術前後で見え方にどのような差があるのか、よく尋ねます。「自分の顔のしわに驚いた。」「視野が明るくなった。」「妻の老け顔に驚いた。」など、いろいろな感想を述べられます。将来自分の視野がどのように変化していくのだろうと今から楽しみにしています。

さて、避けることのできないこのような人間の老いに対して、「年など取るものではない」と言われる患者さんにもよく出会います。そんなとき、「失われた機能を嘆くより、残っている機能を有り難く思って大事にしませんか？」と話します。少し生意気かもしれませんが、このように話すには訳があります。今から40年程前のことです。

城南高校に入学した時、クラブ活動を何にするか迷いました。音楽部はブラスバンド形式であり、チェロはなかったため断念しました。少年野球で慣らしたこともあり、硬式野球部なら大丈夫だろうと思い入部しました。当時の城南は進学校として有名でしたが、野球部は甲子園を狙えるような強豪校ではありませんでした。しかし練習は毎日あり、練習

試合で県内のあちこちに出かけました。高校2年生の秋の大会では強豪の鳴門市工に7-5で破れはしたものの、もう一步のところまで追いつめました。この大会を最後に、受験勉強に切り替えましたが、この時の主将が松茂町から通っていた同級生のY君でした。

雨の日も風の日もY君は吉野川橋を渡って松茂から城南まで自転車で通っていました。彼がセンターで私がレフト。仲のいい外野手同士でした。「もうこのくらいで練習やめよう」というチームメイトの声があっても「もうちょっと頑張ってみようや」といって上手に引っ張っていく主将でした。

Y君は教師になるのが夢であり教育学で有名な中国地方の国立大学に現役で進学しました。しかし入学して間もなく、通学途上の公園で死亡しているところを発見されたのです。風邪か何かに罹患し、病院で薬をもらっていたとのことでした。お葬式には間に合わず、後日球友と一緒に焼香に伺いましたが、Y君の夭折には残念というよりその理不尽さゆえ、腹立たしさが先に立ちました。生きていけば素晴らしい教師になり、徳島県で活躍していたことと思います。

私は自分の老いを自覚するたびに、Y君は老いたくても老いることができなかったという思いに至ります。私は髪が白くなり、尿の色も薄くなり、耳鳴りも始まりました。少しずつ老いの境地に足を踏み入れています。しかし、Y君は老いたくても老いることができませんでした。老いを自覚できるということはその年まで生きることができた証拠です。私は体を元気に維持できるよう工夫はしていますが、老いることそのものを悔やみはしません。Y君が体験できなかった老いを、老いることができていると受け止め、自分の老いをゆったりとかみしめるようにして毎日を過ごしています。

因みに、当クリニックに通院される最高齢の方は97歳の女性です。その方の診察で、明治時代から脈々と打ち続けているその健全な心音を聞くといつも感激します。元気に老いたいものです。【坂東】