高齢者の豊かな生活のために　　２０１９年６月１日発行

手 賀 沼 通 信 (第２５５号)

Ｅメール：nittay@jcom.home.ne.jp　http://ynitta.cocolog-nifty.com/blog/　新田良昭
http://jfn.josuikai.net/semi/koyukai　http://tegatu2.web.fc2.com

皆様からご投稿いただいた「私の健康法」と「私のチャレンジ」です。

健康法に替わる闘病記を２編いただきました。

長島様は大学時代の同窓生で長崎県佐世保市にあるハウステンボスの開園に深くかかわりました。現在も佐世保市ハウステンボス町にお住まいです。

藍原様は我孫子市の民謡同好会「愛友会」の仲間です。今年の３月まで柏市の慈恵医大付属病院の糖尿病患者の会の会長をされていました。

白内障　　長島達明　８２歳

私は小さい頃からあまり眼医者さんのお世話になった記憶がなく、両親から良い目を貰ったな、と感謝しています。視力は１．２から１．５を維持していました。乱視と老眼を感じたのは４０歳を少し過ぎた頃で、これは少し早めだったかな、と思っています。

１２年前に総胆管がんの手術をした後、視力が衰えたのを感じたので、主治医に眼科医を紹介して貰いました。手術後の体力の衰えが眼に来ているのではないか、と思われました。定期的に検査をして貰っていましたが、３・４年前から、白内障が進んで来ているので何時手術をしても良いですよ、と言われていました。それ程不自由は感じず、ゴルフをやっても自分が飛ばすボールは見えるし、まだ良いですよ、と言って先延ばしにして来ました。ドライバーで石川遼みたいに３００ヤードも飛ばせばボールの行方を見届けるのが難しいのかも知れませんが、私が飛ばすせいぜい２００ヤード足らずの程度なら、楽に見えたのです。

それでも少し不自由になって来たので、ソロソロ手術に踏み切ろうかな、と考え始めたのが昨年の秋ごろのことでした。どうせやるなら、ゴルフのオフシーズンの寒い時期にやろうかな、と思っていたら、家内の方が、不自由になった、と言い出し、同じ眼科医に掛かっていますので、相談したら家内の方を先にやることになり、追い越されてしまいました。家内は昨年１１月に一週間置きに両眼を済ませました。その後、自分の手術を申し込んだら、寒い時期は予約が詰まっているとのことで、ゴルフ絶好シーズンの３月にやることが決まりました。

昔は白内障の手術も大変で、手術後一週間は砂枕で頭を固定された状態で、頭を動かさないで仰向けに寝ていなければならず、少しでも動かしたら失明する、なんて怖い手術だったと聞いたことがありますが、最近は医学の進歩のお陰で随分楽になっていると聞いていました。ところが上記の事情で、家内の方が先に受けることになり、それに付き添ったので、この楽さ加減を実際に見る機会を得ることになりました。結果的にではありますが、家内がモルモット役を務めてくれたことになりました。

後学のために、最近の白内障の手術が如何に簡単なものか、をご紹介して、手術を躊躇っている方への後押しとしましょう。

手術は眼の水晶体を抜いて、新しいレンズに入れ替えるのが目的です。手術予定日の一か月ほど前に、手術前検査があります。ここで何か特別な機械を使って、どんなレンズに入れ替えるのか、を決めるらしいのです。３日前から手術を受ける側の右眼に抗生物質の点眼を始めます。

当日は手術開始の２時間前に来い、と言うことで、大分待たされることになりましたが、行って直ぐから、瞳孔を開くと称する薬を３・４回点眼します。麻酔薬を点眼してから１０分ほど待って、手術室に入りました。手術は実質１５分程度で終わります。何度も、「動かないように！」との注意を受けましたが、身体は動かさなくても眼球を動かさないでいるのが難しい。麻酔の注射を打つこともなく、手術時の痛みもなく、苦痛は動かないでいるだけのことでしたから、楽な手術でした。眼帯はしたままで出て来ましたが、そのまま日帰りで帰って来ました。手術室にいた時間は準備と

後始末を含めて３０分程度だったでしょうか。「痛みが出たら飲むように」と鎮痛剤をくれましたが、痛みは全く出ず、鎮痛剤は失業しました。

翌朝行ったら、直ぐに眼帯を外してくれましたが、もうまともに見えるのです。目の前が大分明るくなった感じで、乱視も改善されていました。診断の結果は傷口の具合は良好だし、炎症も出ていなくて順調だとのことで、二日目の検査で、「上手く行ったので、予定通り一週間後に左目をやりましょう」と言うことになりました。炎症を抑えるための目薬を３種類貰って、日に４回点眼すればそれで良いらしい。目薬がなくなったら、それで治療は完了と言うことのようです。眼に水が入るのが一番いけないらしく、洗髪も洗顔も一週間は出来ないことになっていますので、これが一寸気持ちが悪い。車の運転は暫く禁止。それとゴルフを含めた激しい運動も一か月は控えろ、と言うことになっていて、これも不自由です。尤も千葉で手術を受けた友人は、四日も経ったら雨さえ降っていなければゴルフをやっても良い、と言われたそうですから、この辺は医者の神経質度の差があるのかも知れません。

右目だけが良くなった状態で、何だかビッコの感じで一寸不自由でしたが、一週間後に残りの左目をやったら、驚くほど良くなりました。乱視が殆ど消えています。乱視は水晶体の汚れか歪みから来るものと聞いていますので、改善されるのは理解できますが、老眼もずい分楽になっているのです。老眼は水晶体には関係ない筈なので、理解が出来ませんが、眼鏡の更新をどうしようかな、と考える程なのです。手術の受け方も二度目になると大分上手になっていて、左目の時はそれほど厳しい注意は受けませんでした。終わってから先生に、「私が三つ目小僧だったら、三度目はもっと上手になりますよ」と言ったことでした。

一週間目の朝を待ち兼ねて、起き抜けに冷たい水で顔をザブザブ洗ったのが何とも気持ちが良かった。夜のお風呂で頭をゴシゴシ洗って、髭も剃ってサッパリしました。

流石に車の運転は出来ないので、手術への往復は電車を利用せねばならず、これが不便でした。その後、運転は自己責任を自覚しながら三日目には近場から開始しました。ゴルフはどうしても出たい会があったので、これも自己責任と言うことにして、禁止期限の一週間ほど前に再開しました。一か月ほど経って状態が落ち着いたら、眼科で検査をした上で眼鏡屋に宛てた処方箋を書いてくれます。眼鏡屋に持ち込んで新しい眼鏡を作って貰いました。

さて、お値段ですが、事前に伺った時は、一割負担なら両目で３万円程度とのことでした。右目を終わった日に、１２０００円を支払いました。一週間後、左目を終わって支払いに行ったら、支払いは不要だと言うのです。高齢者の場合、医療費に月の支払い限度額があるとのことで、右目の分でこれをオーバーしているので、左目の分は支払い不要、とのことでした。同じ月にやったので、この制度の適用になる、とのことです。家内もこの特典の恩恵に預かっています。良く分かりませんが、誠に有り難いことなので、そのまま恩恵に預かることにしました。これには前後の薬代（目薬ですから安いものです）や事後の検査費用も含まれています。と言うことで、両眼で１２０００円と言う格安の治療費で、私の眼は新品同様になりました。

身体はあと何年持つか分かりませんが、身体がなくなっても、ピカピカの眼だけは残るのではないか、なんて変なことを考えています。

ついでにひと言。「８０２０運動」をご存知ですか？８０歳の時点で自分の歯を２０本残そうと言う運動です。先日歯医者で調べて貰ったら、私の歯は「８０２６」で大変優秀だそうです。

（平成２９年４月）

「一病息災」　藍原敏郎　８１歳

平成 14 年の正月元旦（64 歳）でした、例年の親族越年旅行から戻り、「こたつ」でホット一息している間も無く、いやに口の中が乾き「つば」も出ない、そして「こたつ」の中の脚がやけに「つり」痛い、今迄感じた事の無い症状、そして風呂上がりに毎日乗る体重計を見て「びっくりぽん」、20 歳代から維持して来た 60 kgが何とこの 1~2 日で 6 kg も減っている、身体のどこも痛く無いのに、変だと思いました。

我孫子に引っ越して 30 年余り、東京に住んで居た時と違い、風邪発熱で通院した事無く、近所のクリニックは知りません、止む無く正月休み明け 7 日に、柏慈恵医大へ紹介状も無く飛び込みまし

た。

血液検査の結果を見た、担当医師が最初に言われた言葉「立派な糖尿病ですよ」今でも忘れられません。

血糖基準値 食後 2H 後 200 以下、ヘモグロビンＡ１C7.0%以下に対して、何と 340，11.3% と大幅にアップしているではありませんか。　飲み薬と一週間の教育入院、食事指導を受けた後、一か月後には支障の無い程度の安定した値に戻りましたので、取り敢えずホット一息つけました。

振り返ってみると、酒類駄目な私は、サラリーマン 60 歳定年退職後、運動不足と、冷蔵庫のアイスクリーム食べ放題、食事量も以前のまま、怖ろしい日常生活を 4 年間続けた結果の、神様のお仕置きだったと反省です。

さて本題ですが。糖尿病になったお陰で私の生き方が変わったと思います。

医師から「カロリー取り過ぎと運動」を指導され、一日 1600 カロリー食生活見直し、毎日の散歩（4km、1h）を実行し、体調管理を含めた自分なりの自己管理をして来ました。

そして、病院内の糖尿病友の会「かしわ会」の会長、及び千葉協会の副会長を拝命した事により、人前でのおしゃべり、皆さんとのお話し合いが増え、其々の会での行事、旅行参加等々、人との繋がりが多くなり、元気の基となっていたと思います。

そのことが 6 年前に脊柱管狭窄症で背骨にボルトを 2 本入れる手術後も風邪一つ引かず、17 年間過ごして来られた事が、まさしく「一病息災」となり、糖尿病様様と感謝しています、然しながら今ちょっと心配している事が、本年 4 月で全ての役職を辞する事にしました。

偶然にも「令和」となる天皇御交代と重なり、何というか異様な気持ちではあります。今迄の先輩方のその後を見ても、重荷を降ろした後は、・・・「ボケ」が出なければと思っております。まだまだ健康で過ごしたいので、薬の飲み忘れ、毎日の散歩、月 2 回程度のゴルフ、週 1 回のバトミントン、そして大好きな民謡を続けていきたいと思います。

この後は「私のチャレンジ」です。

戸谷様は私と同じ日本アイ・ビーエムに在籍され、同じく１９９３年セカンドキャリアプログラムで退職されました。もっとも所属部門が違ったため、在職中は面識はありませんでした。

いただいた文章はご自分のチャレンジではなく、友人の人生を描いたものです。戸谷様は山崎宗次と同じく小田原高校、早稲田大学第一法学部を卒業されています。

山崎宗次小伝　　戸谷貞義　８４歳

はじめに

山崎宗次は１９３５年（昭和１０年）東京生まれ。姉の晴子、兄の栄一、弟の宗与、妹の薫子の５人兄弟姉妹。１８４４年（昭和１９年）神奈川県二宮町に疎開し、二宮国民小学校、二宮中学校および小田原高校までは二宮町に暮らし、大学生からは兄の栄一と東京暮らしになった。

私は高校時代にお正月毎に二宮に招待されご両親やご兄弟と親しく歓談する機会を得た。特に、母親の栄子はお茶やお花の先生なので正月には和服の若い女性が多数集まり百人一首をしたりして華やいだ空気が溢れていた。父親の宗晴は早稲田大学卒業のインテリで小田原高校の文化祭での「のど自慢大会」では、のんき節を歌うという陽気な方だった。

さて、宗次は２歳年上の栄一と全く同じ道を歩んだ。すなわち、小田原高校時代は弁論部長および生徒会会長を務め、大学も早稲田大学第一法学部、雄弁会、法学会、創法会等全く同じ道を歩んだ。職場は二人共毎日新聞社の編集局の記者であるが、唯一異なるのは栄一が政治部、宗次が社会部の所属だった。「兄貴と同じ政治部に入るわけにもいかんのでね。」との宗次の独り言を聴いた憶えがある。

『追想録　山崎宗次』

宗次が１９８６年（昭和６１年）出張先で５２歳の若さで急逝したとき、『追想録　山崎宗次』が翌年に刊行された。その中に私は『山宗の死を悼む』と題する追悼文を書いた。以下、その全文を掲載する。

不死鳥の君の訃報ほど信じられないことはなかった。それもそのはず、君が逝去した日の１ヶ月前の６月２５日に君の役員待遇への昇進を毎日新

聞社で祝ったばかりだったし、さらに7月９日にもホテルオークラでの晩餐会で交わした握手の温もりが残っていたからだ。

直ちに、君がよく言っていた「人生５０年唯彷徨」ということを思い出した。まず、君の示してくれた友情に感謝し、君を友人に持ったことを誇りに思う。

君は高校１年当時から、博学で華やいだ雰囲気をもつ大人の風格を備えており、「山宗」と自然に呼ばれるようになった。いつも縁の厚い眼鏡の中から親しみやすい笑顔を浮かべ、相手の話によく耳を傾けながら、軽妙洒脱な話術で相手を魅了し、かつ相手を鋭く鑑定していた。次のことが君の鑑識眼の鋭さを証明するものとして今でも脳裏に焼きついている。それは１９５６年（昭和３１年）自由民主党の初の総裁選挙が始まる少し前、「次期総裁は誰だろうか」と問うたところ、君は即座に「湛山が最近貫禄がついてきたよ」と明言した。その後、石橋湛山が総裁に選ばれたのは周知のとおりである。時に君は２１歳。君は早熟だった。高校卒業の日に「小使いさんにお礼に酒を贈ろう」も君が提案したことだ。大変な気配り屋さん。そして早大法学部の新入生歓迎大会を主催。君は思索的な学究タイプではなく、実行力のある行動派の人だった。

政治家志望の君を虜にした新聞記者という職業と毎日新聞社が君の体質によく合い、入社直後の大スクープに始まる今日までの超多忙な３０年間、数々の賞に輝きながら全力投球できた君は幸福者だ。そして君との告別の日に、毎日新聞社旗に包まれた君の棺を校歌・都の西北を葬送曲として合唱したときの光景と感動は永遠に忘れられないだろう。加えて、生前の君の情熱が運んできたと思われる、あの日の暑さをも。通夜と告別式を通じて、塾生の眼は主を突然失った悲しみと驚きの中にも、希望、知性、理性に輝いていたし、「ペンは剣よりも強し」と訴えているようだった。

最後に一言、「山宗よ、安らかに眠りたまえ」。合掌

運命

栄一・宗次兄弟は同じ毎日新聞社の編集局所属だが、栄一が政治部、宗次が社会部に配属された。宗次の職場はいわゆる事件記者として昼夜別なく休日返上で事件を追う超多忙な毎日だった。健康上の危険性は無視できない。

１９７２年（昭和４７年）沖縄の核抜き返還が実現しその功績により当時の首相・佐藤栄作がノーベル平和賞に輝いた。ところが、日米間に核に関する密約があることが判明し、大事件に発展した。この件は法廷に持ち込まれ最高裁判所まで争われることになる。さらに、外務省の機密漏えい問題にも発展し、毎日新聞社の記者の記事の入手方法が問題視された。この事件を契機に政権側による毎日新聞不買圧力と情報入手に絡む醜聞により毎日新聞の売上が激減し、毎日新聞社は経営危機に陥った。そこで売上挽回のために、優秀な編集局の記者が営業畑に配置転換させられた。宗次も社会部デスクから広告局長に転進した。新境地での仕事は計り知れない苦労の連続であったものと推測する。宗次の死も出張先での急逝である。１９８６年（昭和６１年）毎日新聞社は、将来の社長の山崎宗次、さらに、その同じ年の１２月２２日に現役の第１４代社長の山内大介が急逝するという二重の不幸に見舞われている。

人物歳時記【山宗忌】

７月１４日。政治家志望の新聞人・山崎宗次（１９３５年・昭和１０年）～１９８６年・昭和６１年）の忌日。享年５２歳。

東京生まれ。神奈川県二宮の知足寺の相模湾を見下ろす丘に眠る。

毎日新聞社の最終役職は役員待遇・東京本社プロモーション本部長。

毎日新聞社に在籍中、自費で【山崎塾】を主宰し、５００人以上のマスコミ人を育てあげた。

『犯罪捜査法』『組織暴力の実態』『政治資金の内幕』『ライフコンサルタントの世界』『カンカラ作文術』『広報力』等著書多数。

毎日が勤労日なり山宗忌	戸谷貞義
いつ立つの政治家志望山宗忌	鈴木弘喜
熱き日の昭和の誇り山宗忌	嶋崎善明
熱き日の昭和の男山宗忌	竹中　誉
巴里の空茜に染めて山宗忌	岸　恵子