高齢者の豊かな生活のために　　２０１９年１２月１日発行

手 賀 沼 通 信（第２６１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

今年最後の手賀沼通信ブログからの抜粋です。

手賀沼通信ブログ抜粋

３回目の名戸ヶ谷あびこ病院入院記（ＮＯ１２１８）（平成３１年３月２８日）

２０１９年３月９日から２２日まで大腸憩室出血で名戸ヶ谷あびこ病院に入院しました。昨年１０月に続いて３度目の大腸憩室出血での入院です。

過去２回とも手賀沼通信ブログに２回に分けて書きました。今回は別の角度からまとめてみます。

・最初の判断が甘かった

３月７日の朝、大便と一緒に出血がありました。今までの出血は初めての時は夜中に出血、家と病院で１５回ほど出血しました。２回目の時は午後３時ころから、１０回ほどの出血でした。便と一緒の時もあれば、血だけの時もありました。

ところが今回はそんなに回数も多くなく、出血の量も多くありません。朝と、午前１回です。そのうち止まるのではないかと病院に行かず、食事だけ控えめにしました。ところが、その後も５回ほど出血しました。翌８日妻に車で送ってもらって名戸ヶ谷病院に行きました。処置室で止血止めの点滴を行い、出血止めの薬を出してもらって帰宅しました。食事も昼食と夕食を軽めにとりました。これが悪かったのです。

結局９日も出血が続いたので、車で送ってもらって、名戸ヶ谷病院に行きそのまま入院となってしまったのです。入院期間も一番長く１４日間になりました。出血が始まってから、退院できるまでは１６日間もかかったことになります。よく犯罪で初動捜査のミスで解決が遅れたと言われることがありますが、今回も最初に病院に行くのが遅れ、入院を躊躇したのが、回復を遅らせた最大のミスでした。

入院後は食事は絶食、夜中も点滴が続きました。食事ができたのは入院６日目の昼食からでした。それも流動食でした。

・名戸ヶ谷あびこ病院

名戸ヶ谷あびこ病院は紹介状がなくても初診の時特別な料金はかかりません。病床の数が少ないためではないでしょうか。我孫子近辺では一番新しいため、清潔で明るく、快適な入院生活が送れます。１，２階は各科の診療室や検査室、会計など、３階はリハビリ室や薬局、売店、レストランなど、４，５，６階は病室とナースステーションとデイルーム、７階は展望風呂と会議室などとなっています。

デイルームにはテーブルと椅子、飲み物の自動販売機、新聞や雑誌などがあり、元気な患者は面会の人とここで話し合っています。携帯電話も病室は原則禁止、ここで掛けています。部屋代のかからない病室は４人部屋です。ほかの病院では原則６人部屋でしたので４人だとそれだけストレスが少なくなります。

・病院のスタッフ

医師のほかに、看護師、検査担当者、薬剤師、栄養士、世話係り、掃除係りなどがそれぞれのユニフォームをまとって患者の面倒を見てくれます。皆さん感じのいい人が多いです。日曜日と祝日は人数が減り、いくつかのサービスは省略されます。医師の巡回は日１回、看護師は１日３回接触があります。私もこの病気で３回合計３８日間入院しており、ある程度の経験があります。医療やサービスについて過去の経験から疑問や質問をします。ある看護師からは「こちらはプロだから任せてほしい」と言われたこともあります。

・病院のシステム

飲んでいる薬を全部持ってきてほしいと言われ、お薬手帳と薬を預けました。薬剤師はお薬手帳に出ている薬の一覧表を作り預けた薬との違いを聞

いてきました。お薬手帳はあと数ページくらいしか残らないくらい使い込んだ状態でしたので、大分昔に飲んでいた薬も載っています。今飲んでいる薬の一覧表を別に出したのですが受け取りませんでした。なんだか無駄なことをしていると感じましたが、病院には決まったシステムがあるのかもしれません。

預けた薬はすぐ返してくれましたが、安定剤のエチゾラムだけは、寝る前に毎晩飲むだけを渡してくれました。理由を聞いたら一度に大量に飲むと危険だからとのことでした。私はそんなことはしないと言いましたが信じてもらえませんでした。

・同室の患者

途中で部屋を変わったり、入退院があったりで８人ほどの患者と部屋をともにしました。皆さん高齢者でした。静かな患者がほとんどでしたが、１人だけしょっちゅう咳が出る人が隣になりました。夜中に何度も起こされました。日中ベッドで携帯電話をかけるのも気になりました。

・スマホがあると便利

我が家の家族９人のうち私だけがスマホでなくガラケイです。入院しているとスマホにしておけばよかったと後悔しました。スマホは動画やゲームやインスタや各種のアプリなどで時間がつぶせます。ガラケイにはそれがありません。

電話とメールしか使いませんでした。家内とはしょっちゅうメールで連絡を取り合いました。トイレでの排泄物をカメラで撮り、看護師や医師に診てもらうのには使えました。

１５年続けた防犯パトロールを引退（ＮＯ．１２２１）（平成３１年４月３日）

２０１９年４月１日若松第２自治会地区を廻る防犯パトロールを引退しました。原因は足の痛みです。午前中はそれほど痛まないのですが、午後から痛みがひどくなり、夕方から夜がピークになります。

防犯パトロールは２００４年６月６人のメンバーで始めました。そのころ若松第２自治会地区で空き巣や忍び込みが頻発し、我が家や隣や向かいの家も被害に遭いました。そこで有志が集まり毎週木曜日にパトロールを始めたのです。

若松ふれあい会と名付けて自治会ではなく６人のボランティア活動です。そのあと自治会の役員やその他の有志が加わり、週３回のパトロールとなりました。今では自治会は若松ふれあい会と別の日にパトロールを行っています。

私は最初からのメンバーで１５年続きました。ただ年齢と体調の悪化には勝てず、今回引退することにしたのです。

若松ふれあい会は防犯パトロール以外に、我孫子第一小学校の下校の見守りをしています。私は金曜日の担当でこれも１０年くらい続けています。そして第一小との窓口を担当していたのですが、これも４月からほかの人に変わってもらいました。

ただパトロールは足が痛まないときには参加するつもりです。また下校見守りのほうは歩く必要がないのでできる限り続けていくつもりです。

よくやった習志野高校（ＮＯ．１２２２）（平成３１年４月４日）

２０１９年４月３日選抜高校野球の決勝戦が行われ愛知の東邦高校が千葉の習志野高校を破り優勝しました。

東邦高校は選抜最多の５回目の優勝で、くしくも平成元年と平成最後となる３１年に優勝を果たしたことになりました。

習志野高校は習志野市立の公立高校です。千葉県初となる選抜での優勝を目指しましたが惜しくも準優勝となりました。

高校野球は全国から優秀な選手を集められる私立高校が圧倒的な強さを誇っています。平成の３１年間でも公立高校が優勝したのは平成７年の香川県立観音寺中央高校と平成２１年の長崎県立清峰高校だけです。

習志野高校は夏の大会では２度優勝しています。元阪神の掛布選手やヤクルトの小川監督などの母校で、公立高校では強豪校と言えます。今回も石川の星稜高校など３校を逆転で破ってきましたが、決勝戦は６対０の完敗でした。習志野高校の小林監督は「全力で戦ったが、相手のレベルが違った。今大会の経験を糧に夏に向けて準備していきたい」と語っています。

夏の甲子園大会は負けて泣く選手がいますが、

選抜大会は夏があることあってか泣く選手はいなかったように思います。夏の場合は都道府県大会を勝って出てくることと、選手としては夏で終わりという感じから涙が出てくるのでしょう。
楽しめた選抜大会でした。

新しいパソコンを買う（ＮＯ．１２２８）（平成３１年４月１７日）

平成３１年３月パソコンを買い４月からウィンドウズ１０の使用を開始しました。
新しいパソコンを買ったのはマイクロソフトによるウィンドウズ７のサポートが来年の１月に終了するためです。今使っているパソコンが壊れたわけではありません。またまたマイクロソフトの戦略に載せられることになりました。
ウィンドウズは新しくなるにしたがって機能は増えたかもしれませんが、使いにくくなっています。なれないせいもあるのでしょうが老人にとってはウィンドウズ１０はＸＰや７よりも使いづらいです。
たとえばメールソフトにしても、ＸＰのアウトルック・エクスプレスが一番使いやすく、７のライブメールでは送った添付ファイルが無断で引っ剥がされるなどさんざんな目に遭いました。今はアウトルックのメールを使っていますが、１０でもそのまま使うつもりです。
新しいパソコンは８台目のパソコンになります。私の部屋にはウィンドウズＸＰのデスクトップとノート、ウィンドウズ７のノート、ウィンドウズ１０のノートの４台のパソコンが鎮座することになりました。以前の４台はＩＢＭ製でしたが、今の４台はすべてデルのＰＣです。それぞれ現役で使いわけています。ＸＰはネットにはつながっていませんが、新しいパソコンには入らない古いソフトが入っているためです。
歳をとると知識が衰えるとともに、面倒な操作が億劫になったため４台にもなってしまいました。でも来年の１月までには２台にまとめようと思っています。
ちなみにプリンターは６台目、無線ＬＡＮは４台目です。プリンターと無線ＬＡＮは新しくなるにつれ性能がよくなっています。パソコンのようにソフトが使いやすさを阻害していないためです。

ついに健康寿命から見放された（ＮＯ．１２３０）（平成３１年４月２６日）

平成３０年３月の厚生労働省の資料によれば、２０１６年の日本人男性の平均寿命は８０.９８歳、健康寿命は７２.１４歳となっています。
健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。平均寿命と健康寿命の差が８.８４年もあります。健康寿命をどうやって調査しているのかわかりません。ネットで調べたら、介護保険の要支援や要介護の数字から来ているかと思ったのですがそうでもないようで、自己申告で調査しているような資料も見つかりました。
自己申告なら私はついに健康寿命からはみ出し、不健康な年齢に入りました。
不健康な年齢になったのは昨年１０月、大腸憩室出血になった時からです。それ以後泊りがけの旅行は諦めました。旅行中に再発したら、旅行先で即入院ということになります。家族や一緒に旅行している人に大変な迷惑をかけます。
今年３月に２度目の再発で３度目の入院をすることになり、日帰りの旅行でさえあきらめました。それと最近脊椎間狭窄症からくる足の痛みがひどくなり、痛みを抱えながら、びっこを引きながら歩くことになってしまいました。そのための薬を飲んでいたのですが、その薬が大腸憩室出血の再再発との関係を疑われ服用をあきらめました。
もはや「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とは到底言えません。足の痛みのため、都内で開催の同窓会や元の会社のいろいろな会の出席も断っています。
あと４日で平成が終わり令和になります。今の年齢は８２歳と３か月なので平均寿命は超えました。残された期間は病気の再発に備え、足の痛みに耐えながら、何とか前向きに生きるしかないと覚悟を決めています。

平成から令和へ（ＮＯ．１２３２）（令和元年５月２日）

平成３１年（２０１９年）４月３１日平成の天皇陛下が退位されて平成時代が終わり、翌、令和

元年５月１日新天皇が即位されて令和の時代が始まりました。

４月３１日は午前中、天皇陛下は皇居・宮中三殿で「退位礼当日賢所大前の儀」などに臨まれました。儀式のテレビ中継はなく、装束「黄櫨６染御袍」に身を包まれた陛下が裾を持つ侍従を従えて回廊を進むところが放映されました。

午後５時からは皇居松の間で「退位礼正殿の儀」に臨まれ、両陛下、皇族がご出席、安倍首相の「国民代表の辞」に続いて、陛下が「天皇陛下のお言葉」を述べられました。この様子はテレビ中継がありました。

両陛下は退位されて心から安堵されたのではないでしょうか。本当に素晴らしい両陛下でした。退位されて天皇は上皇、皇后陛下は上皇后になられました。

５月１日は１０時半から皇居・宮殿で即位の儀式「剣璽等継承の儀」が行われ皇太子殿下が第１２６代の天皇に、皇太子妃の雅子さまが皇后になられました。

１１時１２分からは両陛下は、皇族１２人とともに「即位後朝見の儀」に臨まれ、新天皇としての「天皇陛下のお言葉」を述べられました。新天皇と新皇后には、新しい世代としての若々しい力と行動力を期待したいと思います。

私の日記で昭和天皇崩御とそれ以後を追ってみました。

・昭和６４年（１９８９年）１月７日「昭和天皇崩御。１日中特別放送（コマーシャルなし）。皇居前記帳１３万人」。

・１月８日「平成元年今日から」。

・平成元年２月２４日「大葬の礼。１６２か国２８機関代表来日。ブッシュ、ミッテラン、エジンバラ公など。金曜日だが休日となる」。

・平成２年１１月１２日。「天皇陛下即位の式典。祝賀パレード」と記していました。

今回の退位と即位の儀式や平成から令和に変わるについての世の中のお祭り騒ぎとは大違いです。今後高齢で退位というこの方式がいい先例になるかもしれません。

「百舌鳥・古市古墳群」が世界遺産に（ＮＯ.１２３５）（令和元年５月１５日）

２０１９年５月１４日文化庁はユネスコの諮問機関「国際記念物遺跡会議（イコモス）が「百舌鳥・古市古墳群」（大阪府）を世界文化遺産に登録するようユネスコに勧告したと発表しました。６月３０日からアゼルバイジャンで開かれる世界遺産委員会で正式に登録されます。

同古墳群は過去３回世界遺産の国内候補を見送られてきただけに、地元では「４度目の正直」と盛り上がっているようです。

同古墳群は古墳時代最盛期の４世紀後半～５世紀後半、政治の中心地の１部だった大阪平野南部に作られました。

国内最大規模の前方後円墳の仁徳天皇陵古墳（長さ４８６メートル、大山古墳）は、私が子供だったころから教科書に載っており、その形や広大さをよく覚えています。

世界遺産にはその仁徳天皇陵古墳から長さ２０メートル台の方墳まで、規模も墳形も多様な４９基の古墳が含まれています。堺市に百舌鳥エリアの２３基の古墳、古市エリアの古墳は藤井寺市に１６基、羽曳野市に９基、両市にまたがって１基となっています。

勧告では、同古墳群は「傑出した古墳時代の埋葬の伝統と社会政治的構造を証明している」として世界遺産に登録される価値があると高く評価し、保存や管理体制についても適切であるとしています。

ただ２９基ある陵墓古墳は基本的には研究者も立ち入れません。私は古墳群には行ったことがないので語る資格はありませんが、観光資源として利用するなら、エジプトや中国の例も参考に、ある程度の開示や見学を考えてみることも必要ではないでしょうか。

これで日本の世界遺産は、文化遺産が１９、自然遺産が４となります。