

今、元気に暮らせるのは 「自分の健康は自分で守る」を 実践したから。

嵯峨初三郎さん（上区・79歳）



「自ら病気を予防することが本当に大切です」と「健康語りべ室」で話す嵯峨初三郎さん

小さいころから病弱で、やっと元気になれたと思っただら、また病気が……。しかし、食事や生活様式を見直し、病気がうまく向き合いながら、毎日を元気に過ごしている嵯峨初三郎さん。そんな嵯峨さんが1月27日、医科診療所で行われた「健康語りべ室」（医科診療所主催）で、自らの病気の体験談など、胸の内をお話ししてくださいました。毎日を元気に暮らすには「自ら予防する」ことが大切と嵯峨さんは訴えていました。

入退院を繰り返す日々

わたしは生まれつきの虚弱体質で、医者を抜きにしては語れない人間でした。遺伝的にも、高血圧症の家系です。曾祖父が28歳、曾祖母は30歳、祖父が50歳、祖母が25歳、母は47歳で、それぞれ脳卒中や脳梗塞、くも膜下出血、動脈硬化など、いづれも脳血管系の病気で死亡しています。

父は54歳で脳出血で倒れ、半身不随となり、7年後に亡くなり、弟も42歳で失いました。そのとき、「次はわたしか」とその遺伝を引いている不安と恐怖に襲われました。わたしは病弱な母に似て低血圧症で、しょっちゅう貧血を起こして倒れていました。幼児から25歳までは消化器系統や腸捻転、腹膜炎、腸閉塞、

胆石などいろいろな病気で、1カ月、2カ月ほど入、退院を繰り返していました。

人間ドックを受診

30歳を過ぎるころから徐々に健康を取り戻し、そのころから地域社会の役職がついて回るようになり、酒を飲む機会が多くなりました。アルコールの量が日を追って増していききました。

団体の会食が多い中で、魚の刺し身以外には手を付けませんでした。注しつ注されつ、語らいをおかずに飲む酒を無情の喜びとしていました。

ときには二次会や三次会、四次会と、夜を徹して飲むこともしばしばでした。血圧も上がるようになり54歳のとき、人間ドックで集団検診を受けました。