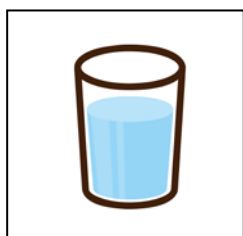


健康は日常生活で作り込む

1. 退院後の3大悩み

昨年10月に大動脈瘤の手術を受けましたが、大阪警察病院の主治医は外科手術に関して「100%成功」と言って「100%回復」を目指して下さいと言っていますが、現実的には外科手術の範囲外で悩みがあるのです。例えば、ICUで1週間、一般病棟で1週間の後、退院して仕事に復帰しています。退院時に主治医に「私の課題は“便秘”」と訴えて便秘薬を頂きました。そして、退院すると出たのが「痛風」。従来から検診で尿酸値が限界値だったので体力が低下して「痛風」が出たようで、約1ヵ月の間、車椅子や杖を使う状態でしたが、これを何とか克服したところ、次に、手足や肩に薬疹が出ました。12月末に皮膚科の診察を受け塗り薬を頂き薬疹が完治しないまでも一旦治まりました。また、「めまい」が時々起こり、パターンの的には食後低血圧に因るものと理解しています。

つまり、退院から続いている「めまい・薬疹・便秘」が3課題になっています。「めまい」は血圧の変動なので起こった時に少し安静にしておくと言われますので、余り困っていませんが、「薬疹」はある程度治まっていたが5月初旬の暑さで暑熱順化できず体力が落ちて急激に全身に出るようになったのです。



6月に入って地元の病院で診察を受けた際に、大阪警察病院からの紹介状にも薬疹に触れていたため診て頂きました。かかりつけの先生は免疫力が落ちて酷くなっていると診断して塗り薬を処方してくれました。よく、「コップ」に例えてキャパオーバーで、入れ過ぎると溢れ出る」と言いますが、免疫の場合、コップが小さくなって「溢れる」と分

薬疹は
免疫力の低下
そうやったんや

かったのです。つまり、「100%回復」を目指して日常活動していたが、経過が良かったので「養生」の面で油断していた面がありました。暑熱順化のような急変に対応できるように「養生」を見直して回復に向けた生活パターンを再構築しようと思っています。

そして、「便秘」が残っています。出来るだけ自力で排便できるように「運動」をしたいのですが、前述のように「養生」で歩行距離を少なくしている背景があります。そこで、歩く際に腹筋運動を取入れるように腹式呼吸を取入れて腸の運動を促進するようにしています。さらに、ビオフェルミンやヨーグルトで腸内細菌を整えるようにしています。徐々に、効果が出ており、何とか自力で排便できるようになっていますので、もっと楽に朝1回で済むようになるのを楽しみにしています。

2. 「行運雲水」

「行運雲水」という禅語があります。意味は辞書によると「雲と流れる水。物事に執着せず、淡々として自然の成り行きに任せて行動することのたとえ。」ありますが、前項のように、私の場合、自然の成り行きに任せという訳に行かない面があり、オーバーワークにならないように「養生」を留意する生き方が必要になっています。養生は対象物に影響を与えないようにする事ですが、健康、特に体力に影響を与えないようにする事が課題です。退院直後からベッド生活で布団の上げ下ろしをなくし、食後の休憩も横になって「うたた寝」して体力回復にしていました。しかし、退院後、半年経過して、ベッドから従来の布団に戻し、横になるのは座椅子で行なうようにしたのですが、5月初旬の季節外れの猛暑で体調を崩し、その後、薬疹が全身化したのです。

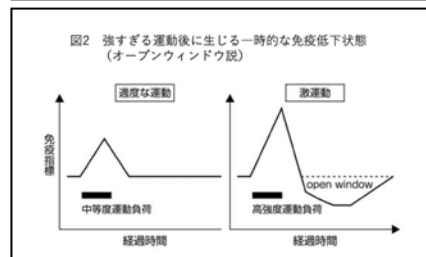
このように、次のステージに切り替える事が難しいと実感しています。例えば、「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」としていますが、毎日の歩行距離を運動のバロメーターにしており、手術前は1日6キロ月間200キロを目標にしていたのですが、これは「とりあえず」という事で4キロとしていたのですが、薬疹が出てからは自宅と事務所の2往復2.1キロとして体力を使わないようにしています。ホンマ、早く「行運雲水」の状態に戻りたいと思っています。

3. とりあえずのルーチン

ともかく、体力の低下で薬疹が全身に広がったので、体力が毎日少しでもプラスになるように生活のパターンを変えています。基本は豊橋ハートセンターのHP (<https://www.heart-center.or.jp/>)にあるように、運動と温かい食べ物を基本にして、適度なストレスですむように仕事や地域社会との付き合い方を考えて、さらに、ビオフェルミンやヨーグルトを頂くようにしています。このように、配慮している心算でしたが、突如の猛暑で暑熱順化がうまく行かず免疫力を落としたのです。右下の図は「過ぎたるは及ばざるが如し」の格言を「免疫力低下」で表している図です。

- 免疫力アップに大切なことは**
- ① 適度な活動性と休養のバランス
 - ② からだを温めること
 - ③ ストレスを減らすこと
 - ④ 腸内環境を整えること
- by豊橋ハートセンターHPより

しかし、適量が分からないのも事実です。そこで、とりあえずですが、運動を必要最小限にするようにしています。朝は5時頃に目を覚ましますが、身体が目覚めを考慮して適度な運動をしながら7時半に家を出て、近所の喫茶店でモーニング仲間と話しながら1時間過ごし、8時半に出勤、11時に昼食で帰宅、2時に再度、出勤、5時に帰宅というパターンを維持しようと思っています。土日も事務所に出て書斎替わりをして、午後は老人会の方々とお茶会して、トランプなどでワイワイ楽しんでいます。



基本は「楽しい」です。お茶会の準備で茶菓子などを用意しますが、新しい茶菓子を発見したり、季節の果物を用意して自分も楽しみながら参加者の皆さんが笑顔で談笑される喜びを実感して「遣り甲斐」にもなっています。この事は仕事でも同じだと思います。例えば、中小企業家同友会に参加していますが、オンライン参加ばかりでなく会場参加で皆さんの顔を見るとか小グループ活動にも参加して出かける事も重要と思っています。但し、長時間だと5月に帰宅途中で眩暈を起こしたように限界を超える事があると自覚しながらの参加にしたいと思います。

4. 健康は日常生活で作り込む

改善の格言に「品質は工程で作り込む」があります。最終的には完成検査するのですが、その前に各パーツや各工程でしっかりと品質を確保する事で総合品質を獲得して、完成検査で手直しが無いようにする事です。つまり、日常生活の一つ一つで健康の為に余力を作っていく事が重要と思っています。これを食べたら良いとか、この運動を取入れた方が良いという情報がありますが、自分に合った物でないと持続しないのです。

例えば、いろんな健康食品が出ているが基本は3度の食事から摂取するようにしています。不足分は総合ビタミン剤を毎朝1錠飲むようにして、ビタミン不足を補うようにしています。運動も基本は自宅と事務所の2往復で行なうようにして、フィットネスクラブに通うような事はしていません。「過ぎたるは及ばざるが如し」と言いますが、思い出したように運動するのでは逆効果になる年齢です。それよりも、毎日のルーチンで運動するように心がけたいです。食事も同じです。「ま・ご・わ・や・さ・し・い」(豆・ごま・わかめ・野菜・魚・椎茸・いも)を念頭において、例えば、いりこを粉にして料理の中に小さじ1杯程度入れるようにして「魚」不足を補うようにしています。

「今日の食い扶持と明日への蓄え」と言いますが、日常生活で基礎を維持して、その上で回復力の余力を残していく事がポイントと考えています。その為には「夢」が必要ですが、大きな夢ではなく身近な夢、例えば、家族で食事会する企画を立て、その実現に努力する事でも毎日の精神エネルギーの素になります。そういう意味では孫の成長が楽しみなので、会ったら何かをプレゼントして喜ぶ顔を見たいという願いがあります。孫たちも大きくなって行くので、なかなか会ってくれなくなるだろうから、今のうちが最幸と思っています。