



Title	これからの健康を考える : ポックリ寺
Author(s)	澤田, 啓祐
Citation	大阪公衆衛生. 1982, 46, p. 2-13
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/83993
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

「これからの健康を考える」

ボックリ寺

講師 澤田 啓祐
(大阪府身体障害者更生相談所長)

きょうは健康ということで、皆さん方と一緒に考えてみたいと思います。よく健康とか保健とかいう言葉が言われますけれども、どういうことですやろか。目がどのくらいや。耳がどのくらいや。年取ったら耳聞こえんようになるんですわ。これはもうしゃあおまへんねや。だんだん目が悪なってくる。しゃあおまへんねや。だけれども、健康とはこんなやあんなや、ダーッと書いてますわ。

本当に健康とは何やろかと、いつも考えるんですけども、この間新聞に出ましたね。私はあんまり勉強するのが好きやないので、みんな新聞から教えてもらいます。実は長寿の秘訣というのがほんこの間の新聞に出たのを、皆さん方お読みになったと思いますが、これは住友生命の調査でございまして、満100歳を迎えた315人の人々に、こんなアンケート調査をしています。長寿の秘訣は何やろか。

そうすると、ここに出てきたのは「三ず主義」、三つのず、何とかせざる「ず主義」というのが出てきたんですね。一つは、ものごと

にこだわらず。この「ず」が一つ。ものごとにこだわってたら長生きでけへんで、というやつ。二番目は食べすぎず。これは腹八分で医者いらすの「ず」ですわ。三番目の夜ふかしせず、夜マージャンしてたらあかんで。深夜劇場見てたり、11PM見てたらあかんで。この三つを守ってる人は、100歳になっても元気でいらっしやいますよ、という統計がありました。

ああ、100歳まで生きたらええな。若死にしようと思う人は、一人もいらっしやらないと思います。私でもね、長生きしようと思ってますねんで。死ぬの怖い。きのう火事で大ぜい死んでありますな。きょうまた飛行機で死んでありますやろ。まだ死にたないのに、どうしても死なざるを得ません。

なぜ長生きをしたいのか。そういうことを考えることがよくあります。ここで、長寿という言葉がございますが、長生きということと二つございます。長寿というのは、ご存じのように元気で長生きすることです。長生き

というのは、元気かどうか関係なく、要するに生命を長く生かしておくというのが、長生きですな。今私たち医者がやっているのは、長ーく生かすほうですわ。長ーく生きといてもらふと得でんねや。いっぱい薬出しまんねや。いっぱい注射しまんねや。どんどん、どんどん身入りよろしいねや。私も、今度は老人病院というのをつくろうと思うてまんねん。そのときは、皆さん方も入れてあげますからね。是非とも来てください。

そのように、長寿と長生きとは違います。きょうお見受けしたところ、皆さん方そろそろ中年を過ぎられた方が、ほとんどだと思えます。皆さんぐらいの年になりますと、何を考えてくるか。そのことについて、ちょっと一緒に勉強してみたいと思うんです。

私の家というのは河内長野でございます。河内長野市の高向、この間滝畑ダムというダムができたところすわ。あの山奥、寒いところでっせ。今朝も霜がものすご降ってたですわ。その高向村の私の家の近くで、74歳になるおじいさん、この方が退職をされてブラブラとしてらっしゃったんですが、ある日、たばこを吸いながら孫さんと一緒にテレビを見ておったところが、そのおじいちゃん、たばこをポタッと落としたんです。そばにおったおばあちゃんが、「おじいちゃんたばこ落としたやないか。火事いくやないか」と言うた途端に、おじいちゃんコトンと横に倒れた。それで、あっちへいってもた。

私たちのところはまだ村ですから、お葬式ということになりますと、近所が集まってきまして、いろいろ支度をしたりします。そこで、「ええ死に方はあったなあ。ええ死に方はあったなあ。あんな死に方にあやかりたい」。お葬式してるんやらお祭りしてるんやらわからない。

そうでしょう、皆さん方。中年を過ぎてきますと、もうそろそろええかげんうまいこと死ねんやろか、と思います。そこで、私は、

健康ということを考えてとき、私の仕事自身は先ほどちょっと紹介にありましたように、在宅の寝たきり問題をやっております。そういうことから考えていきますと、健康とは一体何やろか。こういう結論を私は得ました。健康とは年いくまで、相当に高齢まで元気でおって、頭がぼけんと、寝込まずに、人の世話にならずに、ポックリ死ぬ。これが、私は健康やと思います。違いますやろか。

この中で、ポックリいける可能性のある人、ちょっと手を挙げてみてください。あっ、1人はいりますな。そんな、あきまへんねんで。

実はこの間、泉北のあるおうちへ寄してもらいました。そこで、おばあちゃんが寝たきりになっていらっしゃったんですが、そのおばあちゃんは非常にお大師さんの信仰の厚い方でして、お若いときから殺生は一切しない。いいことばかり、ずっとしてきはった。それで、いつもお嫁さんに、私はこれだけお大師さんを信じていいことばかりしたやから、死ぬときはポックリ死ぬよ。あんたのお世話にならないから、安心しときなさい、と言うてはった。そのおばあちゃん4年前から中風でたれ流しでおむつしたままです。

皆さん、ポックリいけまっか。なかなかポックリいくことはできません。いずれ私たちは、寝たきりになってあの世へいかざるを得ません。これは保証しておきます。

ポックリ寺は、大繁昌

ご承知の方もあるかと思いますが、奈良県にポックリ寺というお寺がございます。あそこ、ようはやってますな。団体でやってきて、みんな腰巻きやパンツやら拝んでもろて、それを後生大事に身につけて、これはいてたらポックリいけるいうて、汚のうなっても脱がはれへんのです。

岡山県の山の中へ行きますと、嫁いらず観音という観音さんがございます。嫁いらず、

すなわち嫁さんのお世話にならん。こども靈驗あらたかと、ものすごうはやってます。

それから、愛知県へ行きますと、今度は中風寺といっています。中風にならんようにするお寺、これもはやっています。

そういう具合に、私たちは何とかポックリ死にたい。何とかうまいことあの世へいきたいと思ってます。それが、私は健康でポックリいくことが健康やないかと、こういうふう

に最近思うようになってきました。私自身がいろいろと障害者問題をやっております。ところがね、さっき言いましたように、皆さん方もいずれは寝たきりになる可能性があります。寝たきりになってる人というのは、どんなになってるかということを、これからお話ししたいと思います。

私がこの仕事を始めたのは、昭和44年です。北は能勢の山奥に天王という所があります。あそこへも何回も行かせてもらいました。それから、ずうっと大阪府下全域、おもしろい所があります。柏原へ行きますと、山の上に雁多尾畑カリント オバタちゅう所があります。河内長野へ行きますと鬼住オニズミという、鬼が住んでいる所があり隣の和泉市へ行きますと九つの鬼と書いて、九鬼フキ。父鬼オチオニ、という所もあります。

それから、南は岬町の小島、向こうっかわへ行ったら和歌山。千早赤阪の奥千早ちゅうような所もありますね。河南町モチオへ行きますと持尾シライシとか白石とかの地名が山の中にあります。

そういう所をずうっと寄せてもらいまして大体今まで3,000人ほど、おうちで寝たきりの人たちを見せてもらいました。一体そういう人たちはどういうふうにしていらっしゃるのか。これは、これからの皆さん方の姿です。

寝たきりになる原因の一番多いのは、どんなのか。どんな人が一番寝たきりになっていらっしゃるか。これは、その3,000人ほどの統計なんです。一番多いのが脳卒中です。10人いらっしゃったらそのうちの半分、5人

までは卒中です。

今、日本で一番多い死亡原因は、脳卒中とガンと心臓病。この三つがとび抜けてます。

ほんなら私はガンで死ぬわ、という人があるかもしれませんが、ガンになりましたらな、そんなに長い間おりまへんね。大概半年ぐらいいであっちへいけます。心臓病、これも発作起こしてじきにあっちへいけます。いやらしいのは脳卒中です。これが半分あります。

二番目に多いのが、リュウマチです。きょうは男の方もいらっしゃいますけれども、これは女の方がほとんどです。10人寝たきりの人がいらっしゃったら、8人から9人までが女の方です。これは長いですよ。病気になってから20年、30年、最後にはぎゅうっと足腰が曲がってもうて、骨と皮になっていらっしゃいます。それでもあちらへいけないんです。これにならんように気をつけてくださいね。しかしこれは原因がわからへんのですわ。男の人は喜びなはれ、かかりまへんわ。

三番目に多いのが脳性マヒといまして、これは最近徐々に増えてきている。生まれたときからの障害です。その次に多いのが脊髄の病気。脊髄神経がいろんな病気で侵されて、足が立たんようになって寝たきりになります。

五番目に多いのは、お年をめしてから足の骨を折って、寝たきりになってる方が非常に多いということです。

この間、松原市へ行っただんですが、骨折したおばあさんが寝たきりになってはるんです。こんにちとは入っていくと、玄関にいっぱいいろんなもの並べておりまして、あんじょう始末してない。上へ上がって部屋へ入りますと、部屋いっぱいいろんなもん置いとるんです。片づけたらええのに、片づけんと並べとる。人が歩くとこだけ空いてますねん。これじゃあひっくり返って骨折れるわ、と看護婦さんと笑ったんです。お年をめした方は家の外で足の骨を折るんじゃなしに、家

の中で折ります。一番多いのはおふとんの上で折るんです。これも気をつけたらなあかん。さて、65歳以上のお年寄りになりますと脳卒中が62%になります。その次がリュウマチ、骨折、パーキンソン氏病とか、骨の病気が続いてきます。いずれにしても卒中というのが、ずば抜けて多いんです。

全体の年齢から見ますと、寝たきりになっている人は0歳から30歳までは6%ぐらい。30から49歳までが6.8%、50歳から64歳までが32%、65歳からが43%、80歳以後が10%ということで、寝たきりになっていらっしゃる方は、要するに50歳以上、特に65歳以上になってくると、もう半分を占めます。

これが、寝たきり生活

さて、そしたら寝たきりになってる人は、家でどういうことをやってるか。これは、実は私が一軒一軒おじゃまをして見てきた数ですので、これははっきりしております。アンケートでとった調査じゃなしに、私一人が見てきたものですから、これが私もふくめて、未来の皆さんやと思うてください。

食べるのはどないしてるか。寝たきりの人たちは、だれかに食べさしてもらっているのが4分の1、寝たままでじいっとしておいて、口の中にほり込まれるだけですわ。好きなものも入れてもらえず、口の中でもぐもぐしてても、もちをバーッと入れられ、待ってくれっと言わないかん。それが4分の1。それから、寝たきりになっておふとんの所へ食事を持ってきてもらって、どうにか片手で食べたりしている人が半分です。おうちの食堂まで行って、皆さんと一緒に食べている方が17%。こういう形になります。

まだ食事はよろしいが寝たきりになっていやなのは、出す方ですねん。これはもう何才になってもいやなもんですわ。

おむつを使ってる方が24%ぐらい「特に女

性が辛い。男性の場合は寝たきりになりますと、いつもベッドの中にし瓶をもちこんでおくということになります。

ところが、女性はそういうわけにはいきませんで、おむつを使うよりしょうがありません。そして、大人のおしっこというのは量が多いですな。赤ちゃんみたいにいかん、赤ちゃんのおむつではとうていあきませんが、大人用のおむつかバー売ってますよ。両側にゴムが入っていますが、赤ちゃんみたいにピチッと足やったら、キチッとつけよいんですわ。そこらしわだらけになってきている、そこへ巻きつけてみなはれ、いっぱいすき間ができてます。そこから便やおしっこが漏れたりします。

私、こういうこと話できるのは、実は私のおふくろが寝たきりになって、こないなっただけですね。だから、実際やってきましたのでわかる。私のおふくろは3年間寝ましたけれども、そのときにおむつで一番よかったのは、赤ちゃんのおむつじゃなしに、バスタオルの古いのです。あれはよく水を吸いとってくれるんです。だから、これから皆さん方、バスタオルの古いのは捨てんと置いとくんですよ。きれいに洗って置いてください。女の方はこれしかしょうがないんです。

実は私たちの仕事の中に、脊髄損傷といひまして、背骨の骨を折らして、下半身がだめになった方がたくさんいらっしゃいます。この人たちのお若い方で、女の方になると非常に大変なんです。受けようがないんです。いろいろ研究してます。何かいい方法がないか。まだいいものありません。おむつ以上にいいものございません。どうぞ皆さん、おむつのご用意しておいてください。

実は私のおふくろも元気なときに、自分が寝たきりになったときのことを考えまして、いろいろボロ布を集めてきまして、それに水引きをかけまして、そして箱の中にちゃんと詰めてなおしてあった。そこに筆で、こうし

ておけば次の代に下の世話を受けずに、あちらへいけるということを聞いたから私はこうします、と書いてありました。

ところが、それを私たちに言うてなかった。おふくろが死んでから、押し入れの中を掃除しますと、箱が出てきた。見たら中におしめがいっぱい入ってあるんです。ああ、おばあちゃん元気なときに一言、言うといってくれたら、これをおばあちゃんのおしめにできたのに。私と家内は後で泣きました。そういうことのないように、皆さん集めたら次の代に言うときなさい。おむつはあそこ、と書いて柱へはっといたらよろしいねん。これ笑ってらっしゃいますけど4分の1の人が本当に必要なんだけせ。

その次、さし込み便器で自分でおしっこわかる方です。これが23%、室内便器、最近ポータブル便器といういい便器ができました。あれを使ってらっしゃる方が大体40%ぐらいです。ところが、へたかったら(腰かけ)出ないという人があるんですよ。しゃがまんと出ん。家の人に無理やり連れていっててもらってるのが、16%ぐらいです。

だから、約半数の方は、いずれはおふとんの中でやるということになります。覚悟をしてください。

その次、お風呂はどうか。皆さん方がもし寝たきりになったら、あなたたちの家のお風呂へ入れると思いますか。狭くて、まず入れない。入ってらっしゃらない方が50%あります。半分は風呂なしです。そうすると、どうなるか。体中あかだらけになっています。

次に、床ずれがでてきてます。床ずれができたらいやでせ。床ずれがあるおうちへ行きますと、一歩入っただけでブーンとにおいがしてきます。一番多いのはお尻のところ、足のところ、膝の裏っがわ、背中。床ずれがたあんとある方が4.3%、ちょっとある方が20%、両方合わせるとこれも4分の1ぐらいの人が、床ずれができます。

これは、だんだんひどくなっていきます。ジクジクとキシルが出てきます。初めは薬局へ行行ってガーゼをかうてきて、ガーゼを当ててます。そのうちにガーゼ代が高くつくもんやから、買えんようになってきます。どうするかというと、ボロ布を集めてきてそれを一回たいて、まあ消毒したと思うんですな。そして、それを当てるようになります。だんだんそれがなくなってきますと、何をするかというと、新聞紙を当てるようになります。新聞紙を背中にべチャーツ。それがすぐべちょべちょになってしまうんです。私も、まさかと思うてたんですが、そういう方が何人かいらっしゃいました。皆さん方もそうならないという保証は全然ございません。

その次です。おうちで寝ている方が、家の方にうまくお世話してもらってるかどうか。これはおうちへ入って枕もとへすわっただけで、この人が家の人にちゃんとやってもらってるかどうか、すぐわかります。見たところ、枕カバーなんかつけていない。あってもどろんどろん。ふとんはシーツがかかっていない。ビニールでビヤーツと巻いてある。寝間の周りにいっぱいゴミはある。食べたかすが置いてある、そういう状態をみるとわかります。

うまくお世話されてる方が13%。たったこれだけですわ。まあまあこれやったら許せるわという方が、80%ぐらいです。むちゃくちゃというのが6%ぐらいおるんです。

どんなんかと言いますと、ちょっと見てもいつ洗濯したかわからんようなおふとんで、ほとんど着物らしいものは着せてもらえない。着せても汚れるでしょう。汚れるとまた脱がさないかんから、裸ですね。裸でおふとんの上へ寝せると、おふとんが汚れますから、おふとんを全部ビニールで巻いてしまうんです。冷たいビニールの上に寝て、上にどろろすみみたいなやつをビヤーツと着てるだけです。

私たちが行くとはわかってるんですから、

もうそれでもちょっとぐらいいはきれいにしたんだらうと思うんです。それでもそんなんです。体中あかだらけ。そのあかも、ちょうど松の木の幹ご存じですね。あの皮がくっついてるでしょう。あんなんがそこらじゅうくっついてるんですよ。ちょっと引っ張りますと、ペローッと桃色の皮膚が出てくる。

私は田舎で育ちましたけれども、昔は田舎の百姓のおうちには牛がおります。その牛のお尻というのは、うんこがついてカチンカチンになってまっしゃろ。覚えてはりまっか。年寄りの人は覚えてはりまん。若い人は知りはりません。ちょうどそんなのを、お尻やらこんなとこにいっぱいつけたまま、おやすみになってるんです。それこそいいにおいがしてます。家の人は毎日のことやから、なれてしまっておいがわからない。われわれがポツと入ってみたら、それはそれはきついにおいです。なぜこうなったんやろか。私はつくづく思います。

ちょっと脱線しますけれども、私はそうやって各家庭を回ると同時に、老人病院といわれているような病院とか、それからお年寄りの施設にもいきます。ここへ大ぜい入ってますわ。老人の施設つくったと同時に、満員になります。老人病院はどこもいっぱいです。ここに入ってる方たちは、どう思ってる

ろか。いろいろとお話してみますと、入ってる人たちは、みんな帰りたいがっている。もうこんなとこいやや。なんぼきれいな立派な病院であっても、家に帰りたい。



そらそうですよ。皆さんね、自分のこととして一遍考えてみてください。そこへ入院したわ、隣に人は寝とるわ、こっち側にも人は寝てるわ、おなしょう思うても気がねせないかん。食べるものも、やっぱりほかの人にちょっと気がねせないかんわ。夜いびきかいてへんかと思うたら、気がねせないかん。ベッドの上でうんこしょう思うても、ああ、ほかの人にくさい思いさしてへんかと思うと、気がねする。いやなもんです。皆さん方も病気で入院されても、いやな思いするでしょう。はよ帰りたい。はよ帰りたい。そんなんです。

入院しても自分の意思で、病院とか施設へ入ってる人はほとんどいらっしやいません。みんな次の代の人に入れられてるんです。

なんぼ汚ない家であっても、狭い家であっても、帰りたいでしょう。これは、私たちが上の代の人のお世話を、やっぱりちゃんとしとかないかんと思うんです。私たちが上の代のことをやってなかったら、それを見ている私たちの子供は、ああ、年寄りちゅうのはほっといたらええんやな、ということ覚えてしまいます。そやから、自分が今度年取ったときには、ほられてしまうんです。そうならんようにしようと思ったら、私たちは上の代、お年寄りを大事にしとかないかん。

もう皆さんの年になると上の代の人はいらっしやらないと思いますけれども、どうぞ近所の方でもよろしい、引っ張って来て世話するぐらいの心構えを持ってんことには、いずれ私たちもそういう目にあいます。これは明らかにその目にあいます。考えていただきたいとつくづく思います。

この間、高槻荘という特別養護老人ホームが、高槻にできましたね。大阪府のほうで、あともう一つつくるだけやということを聞いておりますが、つくりましてもすぐ満員になる。皆さん行かんようにしましょうな。

その次、寝たきりになりますと、お医者さんはどうなってるか。最近のお医者さんたち

はなかなか往診をしてくれませんし、3年も4年も5年も長い間寝てると、もうお医者さんいらんという気にもなってきます。だからお医者さんに全然診てもらってないのは、30%もいらっしゃいます。お薬だけもらっているというのが22%、何かあるときだけ往診してもらっているというのが10%、ここから半分ぐらいは、いずれお医者さんにも診てもらえんようになります。これは大阪の統計です。地方へ行くとこんな騒ぎやないやろうと、私は思うんです。

だから、どうぞ皆さん方元気な間から、お医者さんと親しくなっておいてください。平生から自分の体を近くのお医者さんに知ってもらっているということ、これがやっぱり健康を維持する大きな方法やないかと思います。

それから、寝たきりになっている人たちは、何を考えているかということを開いてみました。楽しみは何かというと、テレビです。ありがたいですね。テレビは朝から晩までやっておりますわ。チャンネルどこへ回してもやってる。こんな国は日本しかないですね。ヨーロッパのほうへ行ったら、昼やっとなんかあんなのですね。日本では朝浪曲やってますしね。昼になったら、ロンパールームやっておりますし、お昼ご飯すんだら、よろめきドラマやってますね。夕方になったら子供の時間。テレビ、これが唯一の友達なんです。

次の楽しみは何かと言うと、ないんです。これしかないんです。皆さんもそうなりますよ。投書によくあります。日本のテレビはしょっちゅうやってるから、昼の時間はやめにしてくださいという投書が、ときどき新聞に載ることがありますね。私はあれ反対です。やってほしい。寝たきりの人はこれが楽しみなんです。

次に望み、何を考えているか。寝たきりになっている人たちは、早くお迎えが来てほしい。

きょうの毎日新聞を見てますと、安楽死ということがちょっと書いてました。最近はなかなかお迎えが来てくれへんでしょう。皆さんぐらいの年齢で、もし卒中起こしたとしましょう。帰りに階段で倒れたとしましょう。昔やったら、ああ、これは死によるな、ほっとこか、いうてほっといたらあしたになって死んでた。今どうなるかと言いますと、発作を起こしたら、救急車がピヤーと来ます。救急車がすぐ来てどこへ行くかと言うと、脳外科の病院へ行きます。そして、CTで頭の中のどこが悪くなっているかを調べます。調べてどっか悪いということがわかると、手術をしてくれます。私のところも、手術をした後の方がたくさんお見えになります。頭半分なくなっている。ペロッとへっこんでしまってる。それでもって、命は助かります。意識不明になっておった人が、意識は戻るようになりますが、よだれをグラーツ。こうなってしまうと、殺してくれへんのです。はっきり言って無理やり生かされるんです。

先週、私は関西医大病院へ行まして、向こうの中で寝たきりの人たちを、何とか施設へ入れてくれないかということで、見せてもらいました。これが43歳の男の方です。3年前にこの方は卒中を起こされまして、意識不明のまま病院へかつぎ込まれまして、手術を受けました。そうすると、命は助かります。息はするようになります。表情がなくなってしまう。目が見えているのか見えてないのか、わかりません。言葉は言わなくなる。聞こえているのか聞こえてないのか、わからん。両手両足を動かさない。食べさしたらやっとなんか出るのはわからへん。じいっと寝てるだけで食べさすもんですから、どんどん、どんどん肥えていきますが動かないし、何もわからない。植物人間ですね。そういう状態になっていらっしゃる。

これが3年続きその間、奥さんは一生懸命に看病された。子供さんは二人いらっしゃっ

て、小学校へ行ってる。もうどうにもならんようになってきた。だから、何とかこのおとうちゃん施設に預かってほしいと。このおとうちゃん、いつ死ぬやわかれへんのですよ。

そういう具合に、私たちはお迎えに来てほしいと思うても、けえへんのですわ。えらいこってすなあ。だから、私はいつでも家内に言うてますね。わしがもし卒中起こしても救急車呼ぶな、ちゅうてますね。自然に置いてくれと。おかしなことしておかしなったら、それこそいややから、自然に置いて置いてくれと言うてますね。

ところが、周りはそうはいきませんわな。倒れたら、ああ、命だけでも助けてください。先生お願いします。大概そない言いはりますわ。命助けたら、後大変です。本人も大変、家族も大変。みんな大変になるんです。言うたらいかんねんけども、僕は見ておったら皆さん大変ですわ、はっきり言って。みんな愚痴こぼしてはります。その愚痴の大きいのは、こういうことです。おじいちゃんが寝てるでしょう。おばあちゃんが世話してはりますわね。大きい寝たきりのおじいちゃんを、小さいおばあちゃんが世話してたら、文句言わはります。重とうてかないまへんわと。何とかして体重減らしてもらえんやろかと、こう言いはります。5年、6年寝られてみなはれ、うあきてくるんです。

それともう一つは、話し相手がないんです。寝た当座は、近所から卵やカステラ持って見舞いに来てくれます。ところが、半年、1年とたったら、だあれも見舞いに来んようになるんです。話し相手が欲しい。私たちが行きますと、嫁さんの悪口、子供のこと、おじいちゃんの悪口、いろんなこと話してなかなか帰らしてくれへんのです。話し相手が欲しいんですね。

皆さん方もいずれそうなるかも知れませんが、ご近所に寝たきりの人がいらっしゃったら、どうぞ話し相手になってあげてください。

こっちの耳から入れて、あっちへ出すだけでよろしいんや。

今までいやな話しましたが、今度は健康のことをお話していききたいと思います。今まで申し上げたことが、要するにこれから私たちのたどる道なんです。いやが応でもなるんです。ポックリ死のうと思うたらどうかと言いますと、寝たきりの一番多い原因となる卒中にならんようにしたらよろしいねやろ。若うて卒中になると助けてくれますね。

たとえば、87、8になって卒中起こしてみなはれ、ああ、もうええかげん生きなはった。ほっときまひょういうてほっとかれますわ。そしたら、1週間か2週間でもうあっちへいきますねや。50や60で卒中起こしたら、まず死ぬません。だから、寝たきりにならない、頭がぼけんようにしようと思うたら、まず卒中にならないということです。これが大基本です。これが、私は健康やと思うんです。これからの健康というのは、そういうことを考えないかん。寝たきりになったらかなわんでしょう。

寝たきりになったら、かなん

そしたら、卒中はどういう原因で起こってくるのでしょうか。素人向きにお話しますと、一番多いのは高血圧です。血圧の高い人は気をつけてください。いつもお医者さんに行って、ちゃんと診てもらったかなあかんのです。血圧が高かったら卒中起こす。卒中起こしたら寝込む。寝こんだら床ずれできる。床ずれできたらえらいこっちゃ。そやから、これは気をつけないかん、というようにね。

動脈硬化のある方、これも卒中起こしやすい。これは、お医者さんへ行ったら血圧も測り、血液検査をして動脈硬化があるかどうか診てくれます。これがもしも言われたら、ああ、えらいこっちゃと思わなあかんのです。

その次、ええもの食べてる人。これが卒中起こすんです。これはどうしてかと言います

と、第一次世界大戦とか第二次世界大戦のその戦争中とか戦後の間というのは、食べるものが非常に悪かった。それは知ってはりますね。そのころは、卒中は少なかったんです。だから、ええもの食べ出すとよくないですな。

それから、食べすぎ、特に女の人は残すもったいないから、食べよか、と食べる。じきに食べすぎます。うまいもんは宵に食べ、腹立つことはあした言え、というからうまいもんは宵に食わな損やとうちの家の人がよう食べよりましておとがいが三つになった。ボディの方も一段、二段……と肥える。これ過食です。

その次は太りすぎ。太りすぎもよくない。

過緊張。いつもイライラと緊張してる人。これはよくない。神経がいら立ってるもんやから、卒中起こしやすい。

その次は塩気の取りすぎ。これは、公衆衛生なんかでよく聞いてらっしゃると思います。日本人は塩分を取りすぎてるんですな。だから、1日の量を12g、10gに押さえなさい、ということが言われてますね。

その次は遺伝です。親が卒中で死んだら自分も死ぬかもしれんと思うてください。こういうのが、主に卒中の原因になっています。

ポックリいくための心がけ

それでは、これから後の時間、卒中にならないためのポックリ寺の話をいたしたいと思えます。一つでもいいですから聞いて帰ってください。何もせんでもあっちへポクッといけるには、85、6才まで卒中にならないようにすることですわ。

まず脳卒中にならないためには、第一の条件は運動。体を使うということです。これしかないと思うていただきたい。何をするか。ラジオ体操で結構です。ご婦人方は家の中でゴチャゴチャ動いてるから、私は毎日体操してる。あれは体操とちやいますねや。あれは

全然あきまへんねや。だから、一定の動作がある程度続けてほしい。少なくとも15分以上は、毎日続けてほしい。動かしてほしい。毎日でっせ。きょうやって、あしたは休み。次の日やったら、次休み。これやったら、もうせんほうがよろしい。

私は2年前の夏休みに、こんなこと言うてるばっかりでせなあかんと思ひまして、7月1日から朝早く起きまして、ジョギングを始めました。うちに娘が二人おりますが、その二人を連れて毎朝走った。30分ほど走りまして家に帰って来て、前の日にたいといたお風呂、だいぶぬるなってますわ。そこへ入りまして汗を流して、そして庭の掃除。庭いうたって小さい庭ですけど、掃除しまして、朝ご飯食べて仕事に行く。ものすご気持ちよかったんです。それを毎日続けたんです。7月、8月、9月と続けた。10月になってきますと、だんだんと日が短くなって、朝6時いうたらボーッと暗い。暗いから、いやになってくるんです。9月の中ごろでやめたった。そやけど、せんならん。そうや、あの線の入ったスポーツウェアというのを買おう。あれ買うて走ろうという気になって、注文した。あれくるまでは走らんでええと。

そうして来たんです。紺のトレーニングウェアに白い線が入ってあるんです。わあ、ええやっちゃ。これ着て走るで。次の日雨です。雨やからやめや。もうそっからね、10月、11月、12月と走らへんのです。そうや、これは途中で思うたからあかん。正月からやったほうがええかもしれん。

私とこの年賀状というのは変わってましてね。前の年にあったことと、それから次の年の抱負をそれぞれ家族が書きまして、それを出しているんです。私も書いておいた。ジョギングやったけど途中でダウンした。元日から走りますと書いておいた。さあ、みんなに公約した。元日になりました。前の晩紅白歌合戦見すぎて、そんなもの起きれますかいな。

これは元日やからあかん。仕事始めというのは二日ですわ。百姓さんでもそうでしょう。二日の日にチョンチョンとくわでやる。これで仕事始めてます。ああ、二日に行こう。で、二日になりました。走ったと思いまっしやろ。そうはいきません。前の晩お客さんあって、夜中まで飲んでました。そんなもん走れまっかいな。それからずうっと走ってまへんね。去年1年なし。

ところがでっせ、これで終わったら話はしまいやけど、こんだけ私あっちこっちへ行って話をしてるんやから、やっぱり自分がせないかんと発奮しまして、今年1月5日からまた始めました。今度は、朝走ったよってあかん。夜走ろう思いまして、毎日夜の10時から10時半までジョギングしてます。気持ちいいですよ。夕べも走りました。今晚も走ろう思ってます。

というのは、やっぱり卒中になりとうないからですわ。私は現実には毎日見えますからね。せざるを得んようになってきました。どうぞ皆さん方も、走らんで結構です。ラジオ体操だけで結構ですから、やってください。家の周りを歩くだけで結構ですから、歩いていただきたいと思います。

その次は食べ物です。ええもの食べたらあきまへんで。ええものをようけ食べるんじやしに、ちょっとにして余り美食をしない。腹八分目で野菜がよろしいわ。

三番目は、頭を使うということです。何も考えんようになったらばけてしまいます。何かやってる人、頭を使っている人はいつまでも若い。

キリスト教の聖書の中に、「明日のことをわすろうな」と書いてある。あれはうそやと思う。あしたのことを考えなさい。あした何しようかと考える。それだけで頭を使うんですから、特にお年をめしていきますと、もう使わんようになります。嫁がみなしてくるから、何にもすることなくなる。あれあきまへんね。

ええ嫁さんというのは、お年寄りに仕事をつくる嫁さん。昔は年寄りに何もささん嫁がよかった。今は逆ですわ。おばあちゃんそれしたらあかん。おじいちゃんそれしたらあかん、と言う嫁さんは悪い嫁なんです。おじいちゃん買い物行きなはれ、きょうの掃除しなはれ、これがええ嫁だんねん。年寄りと嫁さんと仲の悪いおうちありますがどっちも元気ですわ。私の親類にもおりますわ。86になってるおばあさんと、嫁さんがものすご仲が悪い。元気でピンピンしてます。だから、皆さん年いって脳卒中にならんために、嫁さんとしょっちゅうけんかしなはれ。

次は、趣味を持つということ。頭を同じことばかりに使わずに、回転さしていくんです。いろんな趣味を持っていただきたい。三味線でもよろしいやん。花や植木をつくる。うまくでけんでもよろしい。へたな茶碗つくってもよろしい。何かをやってほしい。

私の家内は、公民館活動の中でコーラスやってます。ママさんコーラスです。家へ帰って来たら、ときどき練習しよりますわ。へたくそで聞かれへんけど、おかあちゃんじょうずやじょうずや言うたったら、ウァー、ウァーいうて近所迷惑考えんとやりよるんです。私がじいっと我慢してるのも家内に私よりも1日でも長生きしてもらって、私の世話をしてもらおう思うてです。

どうぞ皆さん、趣味を持って、頭の転換を図っていただきたいですわ。

その次は、辛いものの取りすぎ。これはよくありません。しょっちゅう保健所なんかから言われていることですね。辛い漬物に、まだしょうゆジャーッとかけて食べてる人があります。あれはいかんですな。辛いものはほんとにできるだけ控えてください。

その次、コーヒーの飲みすぎ。カフェインが入っておりますから、これもあんまりよくない。5杯飲む人は、3杯か2杯に減らしてください。2杯の方は、1杯に減らすぐらい

にしてください。飲むなどとは言いませんが、がぶ飲みはよくありません。

たばこ、これはええことないですな。絶対に百害あって一利なしですよ。狭心症でも起こす方はたばこ絶対に吸わないですね。というのは、たばこというのは血管をギュッと細くする作用がありますので、頭の血管がギュッと細くなるから、ポーッとええ気になりますねや。ほな、ウワウワとなる。だから、どうぞたばこはおやめになっていただきたい。

それから、その次は、お医者さんの言うことはよう聞いてください。年取りますとがんこになって、自分の体は自分が一番よう知っ

てんや言うて、なかなかお医者さんの言うことを聞いてくれません。医者はそので飯食うておりますねんからね。自分の体は自分で守っていかなあかん。これが大切なことやないかと思います。

寝たつきりにならないようにするためには、今申し上げたように、まず卒中にならないこと。私はこれが、21世紀の健康の問題やと思っております。21世紀の夢を語ろうとありますけれども、夢ちゃいまんねん。どうぞ寝たつきりにならないように、卒中にならないようにしていただくことが、健康を維持する、ポックリ死ぬ方法だと私は思います。

私 と 蛙

八 木 明

(大阪公衆衛生協会事業部長)

今年の夏、伊豆へ旅行した。台風10号の余波でひどい目に逢ったが、ドライブ・インで小さい金色の草履に乗った蛙を見つけた。同行の藤井君（公衆衛生研究所精神衛生部長）が、「とうとう見つけましたな」と言った。

今、この蛙を見ながら想い出した。

昭和34年筆者が豊中保健所長時代、秩父宮妃殿下がおみえになった。所長室の蛙を御覧になって、「所長さん、蛙が沢山ありますね。御趣味ですか。」「はあ、私のニックネームですので集まりました。」「どうして蛙なのですか。」「朝から晩までギャギャ言うからだそうです。」「……「良いニックネームですね。ゲジゲジやナフタリンよりは、ね。」「ありがとうございます。」「ナフタリンはともかく、妃殿下がゲジゲジと言われたのには驚い

た。暫くして、「しかし所長さん、蛙は冬眠しますね。」「……全く一言もない。小言ばかり言わずに、たまには沈黙を守れというお諭しだと思った。

妃殿下御退席の後、同席の古野衛生部長が、「八木、1本とられたな。」と苦笑されていた。

懐しい思い出である。

今、私の事務所にも自宅にも色んな蛙がいる。瀬戸物やガラスや木や貝や藁細工等、又、絵もある。夫々色んな表情をしている。1つ1つ見てみると実に楽しい。また、これらが私と色々な人との人間関係のよすがになっていると思うと、人生の喜びを感じず。

口開けて、睨みせる蛙かな
私の生き方の1つである。

会員による スナッフ写真



講演「知恵おくれの人達」
張 知 夫 先生



講演「在宅障害者の実態」
沢 田 啓 祐 先生



講演会場風景
(昭和56年11月16日 事業年金会報)



「食品衛生監視員研究発表会」
(昭和57年2月24日 大阪市北会館)



「食品衛生監視員研究発表会」会場



(第20回衛生教育大阪大会) 会場受付
(第24回公衆衛生大阪大会)
(昭和57年2月9日 社会福祉指導センター)