

# マイ・ライフ

～わたしとけんこう～

第107回 (2018年12月25日)

## 私の健康模様

神鋼興産建設 株式会社  
安全・品質管理部  
(安全担当) 専門部長 佐藤郁夫

今回、与えられた本欄への寄稿を機に、ありきたりな私の健康生活を紹介したい。本題に入る前に、以前私が耳にしたラジオ番組から、生活習慣病の話題を取り上げる。

**【歴史上の人物と生活習慣病】** それは“健康ライフ”というラジオ番組だが、そこで二人の歴史上の人物が注目された。一人は、藤原道長である。あの光源氏のモデルとされ、平安時代の摂関政治で栄華を極めた。しかし、その生活は室内暮らしで極端な運動不足、そして食事は塩分の多い保存食と朝廷内の苛烈な政争により極度に溜まったストレス。晩年はこれらが原因の糖尿病の合併症に苦しみ、光源氏の面影もなくこの世を去った。

二人目は、武田信玄との川中島の合戦で有名な上杉謙信である。その上杉謙信は、時の新興勢力である織田信長討伐のため、万全の態勢で越後を立った。しかし途中陣中内の廁で倒れ、2日後に帰らぬ人となった。サイレントキラーと言われる高血圧が、原因の脳卒中であったとの言い伝えである。天才軍略家といえども病には勝てず、さぞかし無念であったと悔まれる。

**【私の健康模様】** ところで、私の趣味は読書とゴルフである。お酒が好きで、ポッチャリした体型をしている。その体型から、歴とした糖尿病と高血圧症の二つの生活習慣病罹患者であることは、決して想像に難くない。私の場合、◆糖尿病については、少しだけ合併症を心配する手前の数値であり、◆一方の高血圧症は、積極的なゴマ麦茶の飲用が望ましい数値に達している。そして、腰痛症や肩こりにも悩まされ、変形性膝関節症（膝痛）や白内障などの病気も最近加わった。人生100年時代といわれる昨今、これらの病気とのお付き合いを背負わされている。これが、「私の健康模様」だ。

**【運動と食事で生活習慣病の改善を図る】** さて、その生活習慣病も含め病気の改善、克服する方法は、運動及び食事と、医師や周囲から言われ、やむなくそれを実践している。◆運動：朝5時起き散歩（雨天以外毎日）、腕立て伏せ・スクワット（2～3日置き）、ゴルフ（月2～3回）等、◆食事：ご飯（1杯）+味噌汁+納豆（ほぼ毎日）+干物（時々）、野菜と肉（時々）、牛乳、ヨーグルト等だ。これらの運動と食事、内容はほぼ完ぺきだ。加えて、夕食時のお酒、所謂「晩酌」は必須である。ストレス解消の一助と勝手に思い、一日を終える。至福をもたらす「百薬の長」と言われる由縁である。

**【健康に仕事を続けること】** 会社生活も半世紀を超え、既に立派な高齢者になった。安全衛生の仕事で、早10数年が経過した。高齢者ではあるが、仕事に支障をきたす記憶の喪失、極度な体力の衰えは感じていない。まだ、この仕事を続けられると思っている。家族や多くの人々の支えと助言に感謝し、もう少しこの会社で時を過ごしたいと思っている。そして、一日の締めくくりは、家族との団らん。美味しいものを少し食べ、お酒をゆっくり楽しんで休む、この生活習慣（病？）は止められない。この慎ましい日常の営みが、私の健康生活だと信じゆったりと過ごして行きたい。

ご安全に！ご健康に！