

会報順番番号 V-03

建設部門  
株式会社 創信 企画開発部  
小川 茂直

## 私の健康管理

加齢に伴い、身体にいろいろと不具合が生じてくる。私の場合、高血圧と高脂血症である。いずれもサイレントキラーと呼ばれ、それ自体で体が不調にはならないが、重篤な病気の引き鉄となる。

元気な叔母が脳梗塞で倒れた。お見舞いに行った時、目は虚ろで本来の姿からは想像できない風貌であった。また、同僚が事務所内で右半身が動かなくなる不調を訴え、すぐに病院に搬送した。脳梗塞であった。叔母は高血圧、同僚は高血圧と高脂血症である。身近な人が罹患するのを目の当たりにすると、他人事でいられなくなる。同僚は対処が早かったため、今では普通に仕事をしている。

私の高脂血症はコレステロール値が標準値の上限にある。主治医の話では早急な治療は必要ないが、上昇すれば投薬になるという。これに対しては、杜仲茶と焼き海苔を飲食している。杜仲茶に含まれるゲニポシド酸が効くらしく、毎日飲み続けている。またテレビの情報番組で慶応大学の渡辺光博教授が、焼き海苔が効くといっていた。毎朝の味噌汁に焼き海苔を一枚入れている。しかし、献血後に送られてくる血液検査の結果では、今だに効果があらわれていない。

いずれの症状に対しても、①減塩、②規則正しい生活、③適度な運動、④禁煙、⑤節酒がいいとされている。以下に私が努力している内容を記す。

### ①減塩

できるだけ塩辛い物を避けるようにしている程度である。あまり薄味過ぎると味気ないものである。美味しくないので食べ続けて長生きしても仕方がないと思う。

### ②規則正しい生活

朝食を作るため、毎朝 5 時 20 分に目覚まし時計を掛けている。主夫に休日はない。実際には、日の出より前に目が冴えてしまう。今の時期は朝摘みイチゴ収穫のため、5 時には起床している。また、その日のうちに床には入っているため、規則正しい生活をしていると思っている。

### ③適度な運動

子供のころ、屋外で遊ぶことは好きであったが、運動は大嫌いであった。ドッチボールではボールが取れないことで逃げ回り、逆上がりができない運動音痴であった。警察官に憧れたことから中学校では剣道部に入部した。剣道は上達したが、他のスポーツは相変わ

---

### [ 日本技術士会岐阜支部 会報の情報連絡先 ]

〒509-0108 各務原市須衛町1-179-1 テクノプラザ5F  
TEL: 0583-79-0580 FAX: 0583-85-4316 Email: gcea9901@ybb.ne.jp

らず苦手であった。高校では、持久力を付けたいと思いサッカー部に入部した。ポジションはベンチである。しかし、最後まで続けたことで大嫌いだった持久走ではかなりの好成績が得られ、三年生の体育で5を取ることができた。

社会人になってから何かスポーツがしたいと思い、母について行ってママさんバレーに参加した。また、悪友に誘われてスキーも始めた。現在続けている運動は、週に2回程度の硬式テニスである。これは、母に老後のスポーツとして薦められ始めたものである。最低2人いればゲームができるし、ダブルスでは笑いながらできるため、走れるうちは続けたい。また、階段・エレベータは使わないようにしてる。夏に階段を昇ると大汗をかくため、高層階で開催される研修などではクールダウンに気を遣う。

年齢を重ねるにつれ、お腹まわりが気になってきた。パンツのサイズをアップしていけばよいが、経済的な負担となる。28インチ(71cm)のジーンズの在庫を3本抱えており、捨てるわけにはいかないため腹筋運動を続けている。ワンダーコアスマートという腹筋マシンが流行し、私も購入して朝晩6分、3年間続けた。よく考えれば、これは倒れる時に力が必要になるのであり、腹筋の鍛錬にはあまり効果がなかった。今は、息子が推薦してくれた雑巾掛けのような運動のアプローチを朝晩60回継続しており、効果がみえてきた。始めた時は、腹筋が切断しているのではないかと思うくらい苦痛であった。息子はシックスパックになりつつあるが、私はまだまだである。皮下脂肪の下に筋肉がついたみたいで、胴回りは太くなっているかもしれない。

#### ④禁煙

喫煙は20歳中ごろでやめた。初めて吸ったのは大学の下宿の先輩にいただいたセブンスターであり、足がふらついてまっすぐに歩けなかった覚えがある。自分でタバコを買ったことはない。飲み会などで周りに勧められ、断り切れないから吸っていただけであった。一度だけタバコが美味しいと感じたことがある。客先でこっぴどく叱られ、帰社してから上司に慰められた時にいただいたマイルドセブンである。

技術士会岐阜支部では喫煙者がほとんどみえないようである。有り難くて素晴らしいことだと思う。あれほど有害であると叫ばれているのに、なぜ販売されているのか本当に不思議である。

#### ⑤節酒

平日は9時ぐらいにビールを友に夕食を摂り、そのあとダラダラと焼酎かワインを飲みながら、妻の業務報告を聞かされるのが日課になってしまっている。また、技術士会の懇親会に参加する限り節酒は困難であり、適量を心掛ける程度に留めておく。

このような健康管理をしているおかげで、体調と血液に異常はみられず、6月6日現在で献血回数は452回に達している。

以上

---

#### [ 日本技術士会岐阜支部 会報の情報連絡先 ]

〒509-0108 各務原市須衛町1-179-1 テクノプラザ5F  
TEL: 0583-79-0580 FAX: 0583-85-4316 Email: gcea9901@ybb.ne.jp