



VOL. 127

15年 01月 2 02月



今月の特集

私の履歴

27



私の履歴 (27) 思い出に残る人々 ④

私の長女の名前は「透子」です。産まれたのは札幌で、生まれた日は6月の晴れわたった透き通るような日でした。その日のように暖かい太陽が燦々と照って、明るく透明感のある人生を生きてくれればと思い命名しました。その日の午前中、私は超音波検査をしていましたが、産まれたと聞いてほど近くにある産科病院に車で向かったことを昨日のこのように覚えています。結婚してからしばらくは子宝に恵まれなかったので私たち夫婦にとって喜びは格別でした。

私は当時自衛隊に勤務していたので転勤を繰り返しましたが、透子は旭川でも和光市（埼玉県）でも私たちはもちろんですが周囲の人々にかわいがられました。和光に住んでいたころ、公園に行って「あわてん坊のサンタクロース」を歌いながら私と凧上げをするのが好きでした。その後焼津（静岡県）に移ると妹と一緒にクマ蝉を一生懸命追いかけていました。さらに、縁あって私たちは茨城県の阿見に転居しました。その頃になると一人で「はい、前にならえ。〇〇ちゃん、おしゃべりしてちゃだめよ！ちゃんと並んで！」などと家で幼稚園の先生の真似をしていたことなどを思い出します。その頃、私は早く家に帰った日には子供たちとよく「お相撲ごっこ」（子供たちとの相撲）や「森の動物ごっこ」（かくれんぼ）をして遊びました。透子は茨城でもいつも楽しそうに妹や友達と遊んでいました。さらに1年後にはつくば市に転居し、近くの花室川で妹と一緒にザリガニ・鮎・亀・ドジョウ・タガメなどを採るのに夢中でした。私とカブトムシやクワガタを採りに「フォンテーヌの森」などにも行きました。

中学では陸上競技部、高校では女子バレー部に所属して、今でも交友関係を温めているようです。大学卒業の頃に大学での友達と自費出版で本を一冊出版して一冊寄贈してくれ、その行動力と成長にビックリさせられました。英語が得意で、アルバイトでお金を貯めては世界中を旅行するのが趣味です。彼女は大学卒業後に広告会社に就職したのでイベントなどの運営に詳しく、県南で行われた糖尿病デイのイベントを手伝ってもらったこともありスタッフの中にはご存知の方も多いいと思います。

目と髪の毛（天然パーマ）が私の若い頃にそっくりです。性格的にも似ているところがあって忘れん坊で整理整頓が得意ではありません。忘れん坊といえば、ニューヨークで飛行機の中にパスポートを忘れたこともありました。周りが慌てても、いつもマイペースで笑いながら可愛いエタポで今日までなんとかやってきました。かなりの大物なのか、強運の持ち主かもしれません。今は会社を辞めてまた学生をしています。今年就職ですが、おっとりしている半面、頑張り屋で粘り強い彼女の今後の人生を楽しみにしています。

「1年の計は元旦にあり」

糖尿病療養指導士 石引由美子

約2年前に当時80歳の三浦雄一郎さんが、エベレスト登頂に成功されたことが大きな話題となりましたね。皆さんもまだ記憶に残っているのではないのでしょうか。昨今の登山ブームで、中高年・超高年の方々がたくさん登山を楽しんでおられます。

三浦さんのような挑戦的な登山はまず難しいですので、健康を意識しながら自然を楽しむトレッキングやハイキングがお勧めです。私も去年から少し遅い「山ガール」デビューを果たしました。一人より友人・家族・サークルなど大勢で行動するほうが時間を共有した分、満足感や達成感にもつながるように思います。

糖尿病をお持ちの方で、毎年冬にHbA1cが上がってしまうという方は多いのではないのでしょうか？ 普段、意識して運動をしていない方は、何か有酸素運動をぜひ始めて欲しいと思います。運動を始める上で注意して頂きたい点は、自分の身体の状態をまず把握することです。血圧が高くないか、ひどい高血糖状態が続いていないか、心臓病や腎臓病を指摘されていないかなどです。これらの不安のある方は医師にご相談の上で運動を始めて下さい。

運動法はいろいろありますが、日常生活で運動量を増やす工夫が大切です。例えば、家事や仕事の合間、通勤時間などにスクワット・ウォーキング・筋力体操など、どれか一つを始めてみてはいかがでしょうか？ 楽しく日常生活パターンに組み込めたら、しめたものです。自分で無理のない目標を設定し、少しずつ増やしていく方法がいいと思います。

三浦さんをご高齢のうえに心房細動という持病がありながら、素晴らしいチャレンジをされています。無理をせず、時には勇気を持って後退することも大切です。大事なものは目標に向けた継続した努力（治療）ではないのでしょうか。皆さんが自分らしく、生き生きと過ごせるよう私も一同が応援していますので、今年もよろしく願いいたします。



休診のお知らせ

1月～3月の診療予定です。宜しく御了承ください。

1月	S	M	T	W	T	F	S
						1	2
					8	9	10
					15	16	17
					22	23	24
					29	30	31

2月	S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28

3月	S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

