

老への戒め

市川 浩

昨年十月満九十歳を迎ふ。自分の所謂大脳の反應としては一つの區切と受け止むるも、實際の大脳の反應にはかなりの影響やありけむ、翌月道路歩行中に顛倒、顔面を強打す。幸ひ骨部に異常無く一應通常の生活を續くるを得たり。

斯くして令和壬寅の新年を迎ふるに、歩行中時として息切れして進み得ざるあり。何と無く新型コロナ關聯の血液酸素濃度を思ひ合せ、苦しき時は靜かに停りて深呼吸による血中酸素の増加を待ちて再出發するに限るとて、幾度か成功せるを奇とせり。されど體重は日を追ふ毎に1kgの増加を示すなど、不吉の様相終らず。遂に正月十日朝、目覺むれば兩脚浮腫み、體重増加は通算8kgに達す。偶々正月十七日が定期健診の日に當り、それまで恢復の好運などあらむ筈もなく、先生一見せられて心不全の疑ひあり、直ちに入院せよとのことにて、何の用意もなき儘入院の身とはなりぬ。

脚の浮腫みの原因は食鹽過多の食生活のあるらし。入院後直ちに食鹽一日6g以下の食事となり、漸く體重増加に齒止めかゝり、翌日より體重減少に轉ず。何と見事の化學的效果なることよ。これを早くに知らばと後悔するも、この事既に世に周知せられ、各種食材の包裝に食鹽相當量の明示あること、全くの不注意を恥づるのみ。

密かに按ずるに、世上人生百歳を論ずる多きも、此は人類史上初のことれば、それなりの考慮と實踐とにより裏打せらるゝ新時代を開く理論と施策とを要すべし。多くの先達既に様々の教訓を積上げつゝあり。今回も病室を同じうする中に大正十四年生（九十六歳）の方あり。前の大戦にては中國戰線に御出征の由、言語明瞭にして病院關係者との會話等明確に聞こゆ。その中に夫婦喧嘩などしたることなしとあり。此など長壽社會建設への最大の基本なるべしと伺ひたり。

一方現實にはコロナ対策の故に、入院患者は家族を含め一切の面會禁止厳しく施行せられ、急遽携帯電話充電端末を自宅より取寄するも、家族との面會なしの受領とはなりぬ。されど家内との通信聯絡に不自由なくなれるが有難く、定時に通信して互に安否を確認するを得たるは好運なりけり。

かゝる嚴格なる體制下、心不全の疑ひに就きカテーテル検査實施の結果、幸運にも心臓血管に異常無きこと確認せらる。體重並びに鹽分重點の榮養管理、リハビリ運動の勵行、少量のワイン許可など日常の心得を賜り、二十九日感謝の心に満ちて無事退院す。

（令和四年二月三日受附）

