

愛風だより

終戦の日に...

〒339-0076
岩槻区平林寺905-1
電話048-756-8640
Fax048-756-8644
NPO法人 愛風

2023年9月号
8月25日発行

酷暑や異常な熱波、巨大な台風、頻発する線状降水帯・突風や竜巻…。一方で米どころの新潟では、ダム貯水量が0になって稲が枯れ始めているとか…。地球の気候の変化に、人類すべての英知を結集しなければ、今の子ども達が安心して暮らせる地域が無くなってしまいかもしれないという未来予測もあります。

そんな中、同じヒト同士で、殺し合う地域があることに胸が痛みます。日本は、戦後が長くなり、太平洋戦争時、既に大人で自身の考えや判断力もあつた方の数は、急速に少なくなつてきています。何らかの覚悟をもつて、後世に伝えようと思つた人より、辛い体験であつたからと口を閉ざして墓場までその思いを持って行った人の数の方が多いことでしょう。

平和である時、殺人は罪だと誰もが知っています。でも、こと戦争になると、沢山殺した人が英雄になります。それまで、自分の子どもを愛で、犬や猫を可愛がっていた人が、命乞いをする子供や女性を撃ち殺す・兵隊に行くこと



はそういうこと…。殺らなければ殺られる。そういう極度の疑心暗鬼の中、戦闘は進む…。

ナチスがユダヤ人や病人、障害者を残酷に殺害したホロコーストを、知識として知っている人は多いと思います。戦争当時、ナチスを多くのドイツ国民が支持しました。日本でも、神の国だから、神風が吹いて、敵軍を殲滅してくれると信じ、ラジオから流れてくる戦果に喜び、鬼畜米英を殺すことを、是と考えてほとんどの人が支持していたのだろうと思います。

外国人であっても同じヒト、殺してはいけない。と、今の日本ならば、言えます。でも、当時はそんなことを言えば、非国民と、近所の人たちからとがめられた。ドイツでも、ユダヤ人だつて同じ人、何も悪いことをしていないのに殺すのは間違つていると、考えている人も居たと思いますが、表立って口にすることはできなかつた。日本でも、戦争反対した人たちは居たようです。投獄され拷問を受けたときもききます。拷問するのは憲兵だけではなく、近所の多くの人たちが、自分たちと違う考えを持つ人を非国民と下げずみ、強烈に責めました。自分たちは正しいから、間違いを矯正するという正義感で。

他の国がどうなのかは、わかりません。でも、日本国は、同じであること、周りに合わせることを求められる社会であるように感じます。大人には、自分が持っている価値観を全ての人共有しているものだと思つている人、多いように思います。そう思つている人は、自分と異なる価値観の人に出会った

時、相手が間違つていると頭から決めつけてかかることが多い。誰もがそう思つていれば、対立しが生まれなと思います。コロナが上陸した頃、マスクを着けていないことが大罪であるかのように、責める人がたくさん居ました。着けられない事情を抱えた人も居たのに…。

若い茶髪の女性が優先席に座っていたので、高齢の男性が「若いのにこんなところに座っているんじゃない」と怒鳴っている場面を見ました。その女性は妊婦さんでした。まだ月齢が浅く、お腹は目立たなかつたようですが、つわりがひどく、立つていられずに優先席に…。

きっと、この男性には、茶髪II不良で、若い女性II元気であたりまえだったんでしょね。その価値観に間違えがあるかもなんて、想像すらできない。自分と異なる相手を見た時、理解しようとする気持ちがなければ、争ひしか生まれません…。

地球は一つしかなく、その上に、人はひしめきあつて生きている…。お互いが殺し合つて…それは、地球にとつてはいいことなのか？ ヒトが、地球にとつて害を成すものでしかないならば、絶滅する方が、地球にとってはいいことなのか？ いや、地球を守るのもヒト？

藤が繁茂しすぎて、からみついていた他の樹を弱らせてしまうと、倒れて藤自身にも陽が当たらなくなり、枯れてしまいます。自分のことだけを考へて、相手の立場を思いやる事ができなければ、共倒れするしかないのだろうな…。今戦つている兵士さんに、相手もヒトで家族が待つているのよ…とは言えませんが…。戦争、止められるのは誰…？ (しずか)



蚊

さすがの暑さに日中はほとんど蚊に刺されません。気温三十度を超えると、蚊も飛ばなくなるようです。蝉もお腹を震わせて鳴くと体温が上がるようで、暑すぎると鳴かないようです。

でも、居なくなっているわけではありません。三十度を切るくらいに気温が下がった頃、夕方から朝方にかけて、虫たちも活動し始めているようです。街灯の近くで蝉が鳴くのを夜に聞くことがあります。昔は、夜蝉が鳴くなつてなかつたように思うのですが…。

さて、皆様は、蚊に刺されやすいですか？ 私 は、家族の中では一番先に刺されます。血が美味しいのようぞぶいていますが、中学生の時から蚊について研究してきた田上大樹さん(高校生)によると、原因は他にあるようです。

まだ今後も継続研究されていくことと思いますが、ヒトの足に生息している表在菌の種類が多い人ほど、蚊に刺されやすいというのが、現在の到達点らしいです。どの菌が居ると刺されやすいという傾向は無く、複数混在していると、刺されやすいようだというのです。

なので、刺されやすい人は、足を洗って菌を流し落とすだけで刺されにくくなるのだとか。靴下を履き替えるだけでも、刺される数が減るそうです。いいことを聞きました。田上さんの研究は、緻密で、視点といい、検証の仕方といい、

立派に科学者の研究になっていっていると思います。しかも、蚊に刺されるといふ不快なことを減らすのに、どうしたらいいかという大命題に、着実に近づいている。そこもすばらしいです。

あ、説明してませんでした。田上さんは、妹さんが蚊に刺されやすく、刺されると水ぶくれになつたりしてかわいそうなので、どうしたら刺されない様になるのか知りたいと、蚊の研究を始めたのだそうです。蚊の行動を観察することから始め、最初にわかったことは、妹の脱いだ洋服には蚊が集まらないけれど、靴下には蚊が寄つていくということだったそうです。

蚊なんて、あちこちに居ますから。誰もが目にしているはずですが、でも、蚊の行動に傾向があるのでは？と考えて観察した人は、居なかつた。それが中学生の時の夏休みの自由研究だったそうです。

毎年、その研究の上に次の仮説の検証を加え、高校生になって、もう論文と言ってもいいくらいの完成度の研究レポートを作成しています。興味のある方は、ぜひ一読を。インターネツトで拾えます。テレビも話題として取りあげ、田上さんの研究に協力した部分もあったようです。テレビでご覧になった方もいらっしゃるのでは？

田上さん、蚊のことを知るために、科学者の論文も参照したようです。蚊は自然界の中では、一生に一度しか交尾しないと読んだ田上さん、自分で蚊を育て、本当に交尾を一回しかし

ないのか、確認しました。その結果、複数の菌が生息している足の周辺空気を吸った蚊は、複数回交尾することが分かったそうです。まだその成分が何であるのかという部分の研究は、これからです。高校生では、使える薬品も器具も不十分でしょうから、どこかの研究室に入つてぜひ継続してもらいたいところです。

蚊にも雄雌がありますが、血を吸うのは雌だけです。メスは、卵を産み、子孫を残すという大きな役割があるため、栄養価の高い動物の血液を食料にするようです。交尾して卵を産める状態なつてはじめて、雌の蚊も血液を求めるところになるので、交尾を誘発する何かを足が発しているとなると、それはぜひ、成分を特定してほしいです。

この研究の中で、田上さんはもう一つ、生活に役立ちそうなことに到達しています。山椒や酢、ティートウリーの香りがあると、蚊の交尾行動が抑制されるとのこと。夏になると蚊連草という植物がホームセンターなどで販売されていますが、この植物の香りも、交尾行動を半減させるそうです。

蚊が吸血したくなるであろう交尾行動を抑制させる香り。幸い、エッセンシャルオイルを持っておりまして、野良仕事の前には、つけていこうと思いました。皆様の生活にも、役立てば幸いです。



住みやすい地域

愛風は、誰もが住み慣れた地域で生活し続けられるように、支援していく・NPOです。皆さまは、「住みやすい地域とは」どのようなところだと思っておられますか？。

二五三の原理なるものがあるようで、どんな優秀な人で集団を作っても、二割は非常に良い働きをし、五割は普通、三割はのしを付けても返したい：くらい使えない人になるのだとか。人が集まれば、それぞれの立ち位置やふるまい方というのが、関係性の中で自然と決まってくるということでしょうか。

地域：も、複数の人で構成されます。万民に好かれるという人はなかなかいないと思います。が、誰もが一目置くという人は居るでしょう。

一方で、あの人変わっているわよね？とか、ちよつと怖いわ…。何やっている人なのかわからないのよ…。などという人も居るでしょう。

住みやすい・には、どんな人が周りに住んでいるかという要素も影響しますよね。気心の知れた仲の良い人達だけで地域を作ったら、パラダイスになるでしょうか。

二五三の原理を考えるとそうもいかないようです…。

ヒトは、失敗から学び、社会のルールをよりよいものに改善して今に至っていると思います。ただかだか百年前、女性が勉強したいと学校に行くことは、稀有なことでした。今は、ありがたいです。同じように、障害や病気に対する知識の啓もうも進み、明治時代頃までは、座敷牢に入られて生涯を終えるしかなかった精神の障害を持つても、今は服薬にて、学業や就業もできるようになりました。

でも、まだ万民に平等である社会としての成熟は途上でしょう。浮浪者だった人に、住居を提供している法人があります。シェアハウスのように複数の元浮浪者がその法人が管理する家に住みます。ご近所の人の中には、それを不安に感じたり、きみわるく感じる人も居るようです。

自閉や知的障害があって、げんこつであちこち

を叩く自傷行為が止められない人が、通っている作業所。近所に作りますと言われたら、地域住民から反対運動がおこるといふことも、未だに聞く話です。

かつてナチスは、選ばれた優秀なゲルマン民族のみの世をつくろうと、それ以外の人種、障害をもつ人、病人などを虐殺しました。自分が普通と思える人でなければ、近隣に住んでほしくないというのは、ナチスの考え方と根は同じではないでしょうか。

ヒトには、残念ながら、弱いものを傷めつけた衝動というものが、本能に組み込まれているように思います(弱肉強食の獣として生きていた頃の名残でしょうか)。でもヒトは、考えることができるし、学ぶことができるので、少しずつ、進歩してきました。日本では、すべての国民を、同じ社会の一員として、共に生きていくのだという選択をし、基本的な人権を憲法に掲げています。

であるならば、ありとあらゆる人が地域に居ること、それがどんな人であれ、同じ地域の仲間として、共に生きていくこと、それを目指すしかないです。お酒を飲んで暴れる人も、ゴミをきちんと分別して捨てられない人も、挨拶しても返事もくれない人も、嫌みばかり言うヒトも、同じ地域に生活しているならば、天変地異が起こった時、支え合える仲間になるわけですから。まずは、誰がどこにお住まいなのか、ご挨拶からはじめましょうか…。(愛風 理事長)

原子力について

福島原子力発電所で、東日本大震災に伴い事故が発生し、もう十年を経ました。本日テレビでは、処理水を環境基準を下回る放射線量になるまで海水で薄めて、海に放出するという説明をしています。

水俣病の水銀しかり、イタイイタイ病のカドミウムしかり、川崎の喘息しかり。公害と後に呼ばれる汚染は、その因果関係が科学的に証明されるまでに多くの時間がかかっています。公害と認めたくない側は、しきりに、安全である、うちで放出しているこの物質と訴えられている病などとの関係は認められないと、説明してきています。因果関係が分かるほど、症例が増えてからは遅いのですが、

構図はずっと同じです。

福島の事故以来、事故当時原発周辺に居た当時の子どもたちの中で、甲状腺の機能異常や癌が平均発症率より多く見つかっています。それでも、検査をこまめにするようにしたので、通常より多く検出されているなど説明され、被曝が原因であるとは、言われていません。福島の南にある東

海村にも過去被曝の事故があり、村民に癌が増えているということですが、科学者が、事故が無くて癌になったかもしれない

率と大きな変化はないと説明しており、被曝の影響だとは、表立っては言われておりません。

高度経済成長期に恒常的に用いられるようになっていく食品添加物の身体貯留の影響でヒトの胎児期に脳細胞などの発達に影響が出ているのではないかという研究も出てきました。五十年、研究を続けてきてやっとそういう論文を科学者が出せるようにデータがそろってき

たということでしょうか。被曝の影響が、何十年後にどのような影響を及ぼしているのか、日本は、広島長崎の経験、第五福竜丸の経験と、世界でも有数の知識量があるはずなのですが、今回の汚染水放出を決めました。

風評被害に政府をあげて対応すると岸田首相は言っています。風評とは、根拠の無いこととでむやみに悪く考えたり言ったりすることだと思えますが、福島の原発は爆発しました。放射線を帯びた物質を地球上に広くばらまいた事実は、なかったことにはならないと思います。今の環境基準では、麻生太郎さんによれば、飲んでも大丈夫なくらいまで薄めて放出するので、問題ないというのが政府の

囲碁友の会 会員募集

毎月 第四日曜日

午後1:00~4:30

参加自由：会費無料

初心者大歓迎！

担当 くもう

主張です。国際原子力規制委員会も、問題なしと判断したのだとか。

私が成人として社会の一員をやっている時に、放射能で汚染させてしまうという事実があったのです。その時こともだつた人、その後生まれた人、これから生まれてくる人、彼らに、私たちのしてしまつたこと

の尻ぬぐいをさせることになり。私自身は、50年後、生きていないと思います。でも、私の教え子、その子どもたち、甥っ子、はとこ：幸せになってほしいと願う多くのヒト：に影響が及ぶことでしょう。処理水の放出、心が痛みます。

一方で、海上の支配域を拡大しようとしているかのような某国が、汚染水を流すとは！と声高に非難していることに対しては、処理水をそちら側（排他的経済水域内で領有権を主張しているあたり）に流せば、危ないからと来なくなるのかしら？なんて考えたりもしています。どうせ海はつながっているし、海流で世界中に運ばれるわけだから、どこに流したって、同じでしょう。親ばか？で愚策をしている日本国だと思っても、かばいたくなるものらしいです。

北朝鮮やロシア、中国が日本に攻めてくるぞとでも言いたそうなニュースの流し方をみ

9月のじゃんけんぽん

9日、23日

要予約 夕方4:00~

090-4377-7607 (くもう)

グループlineでの連絡もOK

ていて、情報操作をしたい人がいるのかしら？と、一歩引いて聞いて、できるだけ客観的に情報を集めようとしているつもりなのですが。影響は受けているようです。

すみません、話があちこちしてしまいました。海に何でも流せば、目の前から無くなるけれども、地球は一つです。放射線を帯びた物質は、どこへ流れて行っても解けたり消えたりしません。放射線を放出しきって別の物質に変わるまでには百年単位の年数がかかるのです。風評ではなく、事実です。

福島の漁協の人たちは最後まで反対を表明していました。皆さま、

福島の魚、今後を買って食べますか？ 私は食べてもいい。でも、未来を担う子どもたちには食べさせたくないです。では、放出される福島ではなく、隣の茨城や宮城の海産物は？ 海に境界はありません。太平洋で獲れるマグロは？

あきらめますか？ もう事故は起こってしまっただけです。被曝した表土も袋詰めされてた、くさん積まれています。袋が劣化して、雨で染み出たり、風でまったりしない

健康で長生きするために

part63

長谷川スケールという認知症を鑑別するために用いられる簡易な検査があります。長谷川という医師が、認知症の治療を長く行ってくる中で考案し、広く日本中で使われているものです。この長谷川先生、ご自身も晩年認知症になられました。その道の専門家であっても、認知症を発症しないために気を付けるべきことが何であるのか知識として知っていても、貴族であっても、芸能人であっても、生老病苦からは逃れられないということは、本当に平等なんですね..。

長谷川先生、ご自身が認知症になってからも、長年認知症の専門医としてかかわってきたご経験と、今現在の認知症当事者としての立場から、発信を続けておられました。その一つに「認知症になっても、意外と普通だ」という言葉があります。長谷川先生はアルツハイマーではないタイプだったそうですが、夜ぐっすり寝て翌朝から昼頃までは、まるで認知症ではない人のように、頭はクリアで不通に生活できたのだそうです。でも、午後になると、疲れが溜まってくるのか、見当識なども落ちて、家族に「もう遅いですからお帰りください」と言ってしまうたり、どなったり暴れたりということになることもあったようです。日による違いもあったでしょうが..。

もう一方、お名前を失念しましたが、やはり医師で認知症と診断されてからも大学教授などの仕事を続けられた女性の話も聞いたことがあります。確かに認知症になると、病の無い時ならば確実にできていたことのいくつかができなくなってくる。でも、だから全てだめなわけではない。そう自分で思えた時、気持ちが楽になったとおっしゃっていました。時間の見当識が低下するため、スケジュール管理などはミスが増えたそうです。でも、それを知識としてわかっているのだから、必ずメモを確認するようにするとか、関係者に自分が認知症であることを伝えて、確認の連絡を入れてもらうように協力を依頼するとか、そうすることで、まだ自分が社会に対して貢献できることがあると、講演など引き受けているとお話しされていました。

2025年（2年後です！）には高齢者の5人に1人が認知症になると試算されています。健康で長生きするということが目指す方、認知症にならないことを目指しますか？ 目指して努力していてもなってしまったら？ 診断名を聞いて絶望して、生きる気力を損なって.. しまつてはもったいないです。日本は世界で一番の長寿国であり、認知症を抱えて生きている人の比率も世界で一番多い。認知症になっても、自分らしく、のびのびと、生きていける社会に成熟させたらよいのです。病は避けられません。病や障害を抱えていても、その人らしく生きていける日本。

日本だと広すぎますね。愛風は目下、岩槻区の中で、自分らしく生きていきたいと希望する方のお手伝いをしていこうと活動しています。認知症になっても、どうどうと生きていける岩槻をめざして。皆様の知恵を寄せてください。

のでしょうか。もう出てしまった放射性物質は、風にのり水にのり、世界中を循環しているのではないのでしょうか。生き物にとりこまれ、遺伝子に影響を与えているのかもかもしれません。結果が分かるのは数十年後です。

電力ひっ迫、ガソリン高騰、だから原発は必要という主張には、私は反対です。原子力には、間違いをおかすものであるヒトには安全に管理するのは無理だと思っからです。ひとたび事故が起これば、放射能が半減するまでに百年単位の年数が必要で、デメリットが大きすぎます。まだ不安定で実用に足らない

などと説明もされますが、他の自然エネルギーを安定的に使えるように技術革新を進めていく方が、建設的だとも思います。

温暖化も、目に見える形で生活に影響するほどになってきました。人生百年だとして、私の余生の残り五十年弱。できれば、地震や洪水や竜巻には遭いたくないですし、国産のお米を食べたい。スイカや梨、ブドウも国産が美味しいです。今の生活が夢のようであると、懐かしむような未来にならないように、大人である私たちは、今、踏ん張らないといけないと思うものです。（しずか）

投票率を考える

先日埼玉県知事選があり、投票率が話題になっていました。全国最低の28%だったそうです。いや〜恥ずかしいことだなくと私は思いました。私たち庶民が唯一政治に参加できる絶好の機会だと、私は思っています。このどんどん値上がりしている食料品やガソリンなど、皆、たいへんだなくと思っているはずで。これでいいと思っている人は、少ないのでは...? と思っています。またこの異常な暑さと集中豪雨。降る所は大洪水、降らない所は渇水。梨など大きくならず、小さいまま、あかるんでしまい、廃棄処分になるとか。もったいないニュースをやっています。こんなことだつてつきつめていけば、政治の在り方に関係あるのかも...なのです。経済優先で、金、金金でやっていくと、自然を破壊し、やがては、生態系を狂わせて、結果こうなっているのかもしれない。こんなところまで、筋道をたてて説明する力、私にはありませんが、私の一票には、そういう意味もある!と思っっているのです。(2023.8.23 富美子)

住み慣れた地域での

NPO法人愛風

生活支援に取り組んでいる

を 応援します!

<p>和菓子店 若竹 お正月用 おもち お祝いの引き出物等 承ります! 048-754-2650</p>	<p>マッサージ・はり 阿部マッサージ治療院 要予約：090-3132-5731 見沼区大和田町2-903 照医堂はり治療院 休院日 毎週日曜 予約制 ☎757-1200 渡辺幸夫</p>
<p>店舗営業時間11~翌朝5時/日曜祝日11~翌朝3時 永楽食堂756-2498 出前配達時間 11~15時/17~21時</p>	<p>岩槻6209-2/カラオケ：昼13~16時 千円(火・木・金は歌い放題) むげん ☎749-4621 定休日：日曜と月曜</p>
<p>院長 アスレチックトレーナー 竹内貢 本宿444-19 竹内接骨院 ☎758-1345</p>	<p>プラスチック金型設計製作 城町2-6-41 中村金型製作所 ☎756-9188</p>
<p>毎週 月・火定休日。 おしゃれ床屋 はやし。 ☎794-5675</p>	<p>はり・きゅう・りはびり 出張・無料送迎あり。 治療院 すきっぷ 048-711-9273</p>
<p>お好み焼き 一文 ☎756-5543 岩槻5477-2 定休日 月曜</p>	<p>どんなに小さな工事でも大丈夫。 一般建築塗装 代表 松本睦男 090-3427-8452</p>
<p>扶桑工業株式会社 西原台2-1-143 お問い合わせ ☎048-757-6413</p>	<p>火曜と第1・3日曜休み 西町4-1-25 ビューティーサロン レオ ☎758-0415</p>
<p>訪問理容・美容も致します。火曜休み 理容室 レオン ☎757-7750</p>	<p>マミーマート岩槻店2階 ほんまる歯科医院 0120-6480-78</p>
<p>皆様の毎日の一助を エアコン部品製造加工 藤原精密 ☎757-2799</p>	<p>9:30~21:00 定休日：日曜 とわそりーぬ ☎756-4732</p>
<p>月1回 うたごえ喫茶 自由参加です 喫茶みのり ☎757-7318</p>	<p>ベル・ジュバンスやっています (火曜・第3日曜定休) タマ美容室 048-754-8834</p>
<p>-初心者、小・中学生指導します- 囲碁サロン琥珀 ☎090-3210-4392</p>	<p>-無い本は、ご注文をお受けいたします- 岩槻書店 ☎757-4725</p>
<p>-電気のことなら何でも-お見積り無料です。 ナカヨシ電器サービス (西町) ☎757-6561</p>	<p>新車・中古車○車検-代車無料もあり。 野澤自動車 (浮谷) ☎798-1003</p>
<p>あなたもきっと気づく。自分で治す力。 埼玉むつう整体院 (予約制) 090-5335-8170</p>	<p>木曜定休：やきとり早めのご注文を... 肉のやまざき (本丸) ☎758-1424</p>
<p>鋏・包丁、砥ぎます。高品質・低価格めざします。 大平畳店 (本丸) ☎757-1496</p>	<p>毎週火・第2・第4月・第3日曜定休 ゆうき美容室 ☎757-8238</p>

和田秀樹医師の医療

「80歳の壁」という本の著者としてご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが。高齢者専門の医師でいらっしゃると思います。この先生、世間一般に言われていることは少し違う切り口で健康について語っていらっしゃいますので、皆様にもご紹介。

例えば、コレステロールについて。コレステロール値が高いことはデメリットとされ、一般的には下げられるための薬が処方される。コレステロールが余剰であると、動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなるからという考えの元、行われている一般的な医療です。

でも、と和田先生はおっしゃいます。65歳以上の人がコレステロール余剰を例えば10年続けた、動脈硬化になるリスクと、薬を服用して肝臓を疲労させ、細胞膜などを作るのに必要でもあるコレステロールを人為的に減らしてしまい、細胞の正常なコピー力が損なわれ、癌化させてしまうリスクが上がったり、活力が無くなってぼんやりしてしまうような結果を招くのと、どちらが良いと思うのかという、問題提起をなさっています。

西洋医学の検査、正常値は、健康な成人のデータの平均値です。日本のように後期高齢者と呼ばれる人たちが健康で沢山生活している国は、まだ他に無い。高齢期のデータはほとんど含まれていないでしょう。

和田先生は、こんなことも書いておられます。日本では、定期的に健康診断を受けて、早期発見早期治療を推進しています。けれども、欧米では、健康診断を医療政策としていないそうです。なぜならば、健診で早期発見早期治療をすることが、国民の健康維持に役立つという研究結果が無いから。逆に、健診に有効性は無いという研究結果はあるのだとか。

フィンランドで高血圧・高コレステロール・高血糖・肥満・喫煙などのリスクが一つ以上あり、生活習慣病と診断された1200人を対象にしたもの。一つは定期的な健診を行い医師が指示を出す「医療介入群」と二グループに分け15年間の追跡調査をしたそうです。

その結果、どうだったと思いますか？ 15年後、放置群で亡くなった人は46人。医療介入群は67人でした。毎年、健診を受け、医師の指示に従って生活していた人の方が、死亡者数が多かったのです。ゆえに、健診は長寿に役立たないという結論になったわけです。

和田先生は、西洋医学の見識すべてを否定しているわけではありません。現役世代の人たちにとっては、10年後20年後の病のリスクを減らす必要性はあるとお考えです。でも、65歳を過ぎている場合には、それと同じ考えで薬を処方していくことが必要かと問うておられます。

和田先生、年間100人くらいの病理解剖をしてこられたそうです。その経験で、80歳を超え

た人で、動脈硬化になっていない人は一人もいなかったそうです。同じ身体を80年使っているのです。現役世代の時と、代謝にしても、老廃物のたまり具合にしても、違って当たり前ですよ。ね。残念ながら、今の西洋医学の教科書には、その高齢期の当たり前の変化が加味されていないデータしか載っていない。

和田先生は、コレステロールのことを例に挙げ、高齢期になると、余る害より足りない害の方が大きくなるとおっしゃっています。赤ちゃんの時は、細胞を増やし、身体も大きくしていかなければならない時で、新しい細胞を作る能力は非常に高い。でも、年を重ねてくると、傷の治りも遅くなったり、疲労の回復に時間がかかったりするようになります。細胞を作るのに必要なコレステロールも、沢山持っているも全部きちんと使えないくらい、新しい細胞を作る能力も低下してきている。それなのに材料のコレステロールを減らしてしまったら、元気を回復するこ

とができるなくなる。和田先生は、そういう警告をならしていらっしゃいます。

医療を含め科学の研究は日進月歩。高齢者が世界中で増えてきた今後、高齢期の医療の常識は変わっていくかもしれません。過渡期である今は、患者である私たちが、治療を選択していくしか身を守る方法はないのかもしれない。和田先生の著書、興味のある方は、是非お読みください。主治医先生におまかせ：では、健康を守れないかもしれませんヨ。(編集部)

利用者さんへのお願い

八月号でもお知らせしましたように、今年の酷暑は災害レベルです。国より全国の介護事業所に、利用者様の熱中症予防に努めるよう、通達がございました。

利用者様の中には、エアコンが苦手という方、冷え性だから暑いのは平気という方、ちっとも暑く感じないから大丈夫とおっしゃる方もいらっしゃると思います。ですが、気温が体温を超えるような気候の中、大丈夫とおっしゃっても熱中症になる危険は高いです。もし利用者様が熱中症になったりしますと、ヘルパーの責任も問われます。



高齢になるだけで、認知症や麻痺などの病が

無くても、暑

さを感じる

感覚が低下

することが

あります。利

用者様ご自

身が暑く感

じていなく

ても、気温が

三十度を超

えている場

合には、**熱**

中症予防の

自分の買い物で
誰かを幸せにするしくみ
毎月11日は
「いいいい街イオンデー」
イオン浦和美園店
さいたま市緑区大門3710
048-812-6464
11日にイオン浦和美園店で
買い物をした時のレシートを、
愛風のボックスに投入をお願いします！
皆様のお気持ちで、イオン
から、愛風に還元されます。普
段の運営に必要な備品等を入
手する一助になっています。

ための対策として、エアコンをつける、扇風機を付ける、窓をあけて換気をし風を通すなど、させていただけます。命を守るために必要な対応ですので、ご一承ください。

電気が高いので節約のためや、冷えると麻痺側が痛くなるなど、個別のご事情

もおりとは思います。でも、エアコンの電気代は温度設定を高めにして

おけばだいぶ抑えることができます

し、つけなくてはならないのは、気温が三十度を超えるような暑い時

間帯で、お昼からの四時間くらいで

す。その時にかかるであろう数十円

の電気代で命を守るとお考えになっ

ていただけたらと思います。また、

麻痺側が冷えると辛いような場合

は、直接風が当たらないようにする

とか、温度を高め設定するでも、

編集後記

7月の末、自宅で在宅勤務をしまして、どうも頭がずきずきする。朝晩は涼しいとはいえ、盆地の太子町。日中は日本一の気温をたたき出すこともあるほどなので、熱中症にでもなりかけたかと、水分を補給しました。

エアコンもありませんので、扇風機を付けていますが、頭痛は収まりません。検温すれば、39℃。そりゃ頭も痛いわけです。はて、どうするか困りました。歩いてもふらふらするのです。田舎ですから、山を2つも超えないと病院はありません。山道をくねくねと、自力で運転して行ける自信がありません。独居はこういう時困ります。感染するものかどうかも分からない状態では、他人に送迎を頼むわけにもいきません。

結局、4日後に37℃台まで下がり、自力で運転できまして、岩槻実家に帰省。コロナの検査をしまして陰性を確認。その後ただらと8月この便り作成時まで、食欲戻らず。痩せられらのはラッキーでしたが、回復力の低下に愕然といたしました。皆様もお気をつけください。鬼も霍乱する異常気象です！（しずか）

つけないよりは、予防になります。可能な範囲で室温調整してください。**熱中症は死ぬこともある危ない病**です。予防のためにできることは、やりましょう。

ヘルパーが掃除代行などで支援に入る場合、利用者様がいらつしやる部屋はエアコンで適温になっていても、トイレやお風呂場、廊下などは、冷やしていないという家がほとんどです。一時間前後の間ですが、その間、熱気を逃すために、換気など、熱中症予防対策をすることを一了承ってください。ヘルパーが熱中症になってしまいますと、支援継続ができなくなってしまいます。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

（ヘルパーステーション愛の風 久毛）