

みどりの風

NO.55

発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

脳卒中予防で明るく長生きしたい

脳卒中は、突然発症し体の自由や命を奪うことがある病気です。発症時に迅速に対応することが重要です。そして、予防が可能です。

脳卒中予防の十か条

- ① 手始めに高血圧から治しましょう
- ② 糖尿病放っておいたら悔い残る
- ③ 不整脈見つかれば次第すぐ受診
- ④ 予防にはタバコを止める意思をもて
- ⑤ アルコール控えめは薬、過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎるコレステロール 見逃すな
- ⑦ お食事の塩分・脂肪控えめに
- ⑧ 体力に合った運動続けよう
- ⑨ 万病の引き金になる 太り過ぎ
- ⑩ 脳卒中起きたらすぐに病院へ (日本脳卒中協会作成)

気になる症状

それって脳卒中かも！

顔がゆがむ うまく笑顔がつかれない
 手の脱力 立てない 歩けない
 言葉がでない うまく話せない
 経験したことない激しい頭痛 など
 症状が出た時間を記録して
症状が出た時間を記録して
 迷わずすぐに受診を！！

みどりの余話

M君の突然の死

10月2日のことだった。自分のスマホとパソコンの両方に、高校3年時代同級生で大学は違っていたが卒業後同じ高校教師としてお互い励まし合って長い付き合いだったM君の息子さんからの訃報、葬儀の案内……。あまりにも突然の知らせに仰天し、共通の友人に尋ねると、彼は魚釣りが趣味で九頭竜川での鮎釣りをしていて川へ転落事故死したとのこと。あつけない、余りにも突然の死。棺桶で眠っている彼の表情は普段と変わらない穏やかだったが、「なぜ僕より先に逝くんだ、順番が違うだろ！！」と心の中で何度叫んだか。奥様の傍でつい泣いてしまった。

異業許可運動

思えば彼は高校時代、生徒会長をやっていた、当時、男子は丸坊主が当たり前前の時代、丸刈りは

時代遅れ、長髪を許可すべきだとクラス決議をし、学校側に要望を提出する運動の先頭にいた。自分も同じクラスでついて回りだったが、同じこの運動に加わっていた。卒業時は実現しなかったが、翌年の昭和41年岐阜県の高校では最初に長髪が許可されたのではな

いか。その後、岐阜県と同じ教員としても何かと信頼し頼りにしてその後もずつと深い付き合いがあった。今では当たり前の長髪だが、そのような先見の歴史があったのである。その歴史の一端を共にできたことは自分の人生を誇らしく思えるのです。彼としてはもつと長生きをして諸運動に頑張れたのに……。

彼の生きたかった分

生きたい

自分は透折人生で先は短いかもしれないが、彼もやり残した分、生きたかった分を生きたいと思っ