

食生活が一生を左右。健康に関心を

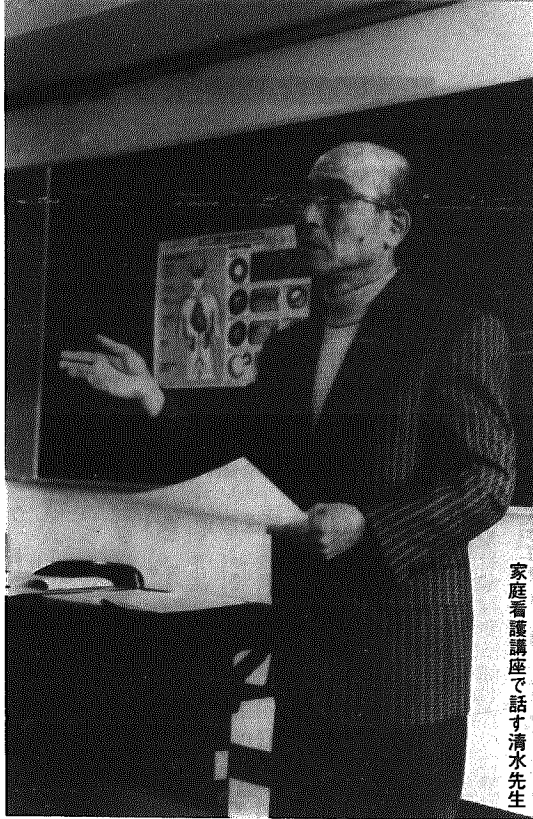
インタビュー 清水先生に聞く

黒埼町で健康について語りお話しを聞いた。清水先生は、昭和二十八年に開業して三十一年、秀れた医師と温厚な人柄で親しまれている。昭和四十四年から村(町)長を、頼まれたので、一期務める。町の保健事業をはじめさまざまな場で講演などをされている。モットーは「何事も相手(患者)の気持ちにたつて」「医者が生きがい」とも。

コレステロールのとりすぎ

先生が開業されて三十年以上になると聞いています。昔と今とでは病気が変わったと思いますが、清水先生は全然大変な事はない。結核、赤痢が多くなった。水道が出来、環境がよくなった。

その一方で、ガン、脳卒中、心臓病などの成人病が死亡原因の



家庭看護講座で話す清水先生

上位を占めています。飽食の時代といわれるように食生活は改善されたけど問題もあるのでは。

清水 そうですね。僕が今いちはん心配しているのは今の若い世代と子供たちです。食事はコレステロールが多いものを食べています。将来、ガンに代わってまちがいはなく心臓病が増えます。

——というのには。

清水 今の日本はアメリカの三十年前の食事と似ています。そのころアメリカは心臓病が多くて、食事の改善を始めた。肉から魚、野菜を食べよう。そして心臓病が少なくなってきた。今の日本とアメリカの小中学生のコレステロールの量は日本の方が少ないのです。

——コレステロールの少ない食物は何ですか。

清水 肉より魚。特に背中の青い魚には血液を固まらせない成分がありますから脳硬塞や心筋硬塞にいい。青黄色の野菜、油ものを少なくすることです。エスキモーはサバ、サケ、マグロを食べているので心臓病が少ないですよ。

お年寄り、中年の健康方法

お年寄りの健康についても聞かせてください。

清水 ほとんどないです。お年寄りは律義です。僕のところに来る人はいつまでも僕のところに来てくれる。そうでないと僕も困ります(笑)。必要もないのに入院したいという人を僕は叱ります。もつと問題なのは家より病院がいい、といった家庭環境や社会状況です。

患者と医師の信頼が何より

清水 医は仁術だと思えます。老人医療費が高い、高いと言われると、町のお医者さんの治療費が高いと誤解する人もいます。そうすると患者と医者との信頼関係がなくなってしまう。これがいちばん怖い。

——お医者さんの正しいかかり方を教えてください。

清水 お年寄りのいない若い方は子供が病気になる時すぐお医者さんに来る。それはそれでいいのですが、もう少し病気の知識を持つことも大事。医師としていちはん望むのは信頼してほしいことです。

——最後に先生ご自身の健康法を教えてください。

清水 そうですねえ、患者さんね診ることでいい。

※コレステロール：血液中、神経組織に含まれる脂肪に似た物質。少な過ぎると貧血を起し、血管の中にたまりすぎると高血圧症や心臓病を起す。

※四ページグラフを参照。



清水 できるだけ今までどおりに食べ、生活することです。七十年八十年生きてこられたのですから急に食生活を考えるのは逆によくありません。若い人が親孝行のつもりで魚でも一品付けてあげればよいでしょう。

——成人病対象者の中年のかたはどうすればよいのですか。

清水 中年には検診と治療がぬけていると言ってもよいでしょう。忙しいので、医者にもかよえないぐらいに。それでも、先ほど話したように食事に気をつけたり、スポーツをしたり。町も夜、健康講座などを開けばよいのです。成人病には特效薬はありません。あるとすれば「早期発見、早期診断」です。それから、高血圧などを

の薬は一回で三十日分差し上げられるようになりまし。忙しい人も一月に一回なら来れるでしょう。

——健康への関心が高まっていると思うのですが。

清水 地域で健康の話をよくするのですが、中年の出席が少なくて忙しいですね。関心はあるのですが、興野で土曜日の夜話したときは大盛況でした。若い夫婦もいらした。北場や鳥原本村で何年も前から話しています。地域ぐるみで健康づくりをするのもいいです。

老人医療費お年寄りも心配

黒埼町の老人医療費が県下第一位なのですが、先生はどう考えますか。

清水 それはお年寄りのかたも知って、僕に「オラが医者にかかりすぎてんだろか。あんまこない方がいろうか」と言う人がいます。そうじゃないんです。老人医療費は入院の経費が高いのです。特に黒埼町は周りに大病院がいくつもある。高度で専門的な治療を施せば金がかかります。入院しないためにはそれまで通っていたお医者さんのところに行くのがいいのです。若いときから我慢して生きてきたお年寄りが、病気で我慢することはありません。

病院のはしごやお医者さんが憩の場になっているとも聞かれま

少しは

③ 家庭奉仕員

寝たきりや体の不自由な方の身のまわりの世話をします。お申し込みは住民福祉課か社会福祉協議会へ。次のかたです。



白井綾子 吉田マサ 米谷宣子 小林キヨミ

お申し込みは保健衛生課へ。
河野笙子 渡辺史子

⑥ 黒埼荘(緒立温泉)

黒埼荘は老人憩の家ですが、若い人もぜひ。というのはこのふるは緒立温泉の湯を使っているのです。昔から近郷に知られた温泉です。泉質は「含重曹食塩泉」といい慢性皮膚病、リウマチ、慢性婦人科疾患、火傷に特によいといわれます。

利用料は六十五歳以上が無料、六十四歳以下は二百円、五十九歳以下は二百五十円、町外者は一律四百五十円です。年間に町内外から四万人が訪れます。黒埼荘の電話は377-5049。

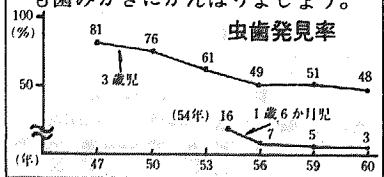
④ 訪問看護婦

専門的な看護が必要な人には訪問看護婦さんが二人います。

黒埼町が歯科保健大会(9月12日、県民会館)で乳歯部門と歯治療部門で表彰されました。町では10年以上前から母親学級、乳幼児検診などで虫歯予防に取り組んできました。一時期、3歳児の虫歯は80%を超えていましたが、昨年は48%です。

虫歯がどんどん減って町が表彰された

乳歯は6か月から2歳半ぐらいで生えそろう。生えたくころが、幼いころの虫歯は永久歯の歯並びに影響します。若いお母さん、今後も歯みがきがんばりましょう。



6つの基礎食品

① 調理実習
健康はまず、正しい食生活から。右のカットは「六つの基礎食品」といってこれをバランスよく食べることが大切。食生活が有効なことは、町の脳卒中死亡者が近年少なく(昨年九人)なってきたことでわかります。というのは、食生活で減塩運動をずっと続けてきた成果がようやくあらわれたと考えられるからです。具体的になんか料理が、と思われかたは地区で調理実習をしてみませ

② スポーツ施設
適度の運動も大切です。町のスポーツ施設は、冬を迎えて暖かくして待っています。①総合体育館、トレーニング室など②北部地区公民館や③新築した環境改善センターも軽いスポーツはできます。いろんなスポーツクラブがあります。お問い合わせは教育委員会へ。

③ 家庭奉仕員
お申し込みは保健衛生課へ。
河野笙子 渡辺史子

④ 訪問看護婦
専門的な看護が必要な人には訪問看護婦さんが二人います。

⑤ 虫歯がどんどん減って町が表彰された
黒埼町が歯科保健大会(9月12日、県民会館)で乳歯部門と歯治療部門で表彰されました。町では10年以上前から母親学級、乳幼児検診などで虫歯予防に取り組んできました。一時期、3歳児の虫歯は80%を超えていましたが、昨年は48%です。

⑥ 黒埼荘(緒立温泉)
黒埼荘は老人憩の家ですが、若い人もぜひ。というのはこのふるは緒立温泉の湯を使っているのです。昔から近郷に知られた温泉です。泉質は「含重曹食塩泉」といい慢性皮膚病、リウマチ、慢性婦人科疾患、火傷に特によいといわれます。

利用料は六十五歳以上が無料、六十四歳以下は二百円、五十九歳以下は二百五十円、町外者は一律四百五十円です。年間に町内外から四万人が訪れます。黒埼荘の電話は377-5049。

おかずの主体はたんぱく質食品、付け合わせに野菜・果物を上手に組み合わせ、各群からなるべく数多くの食品を食べよう