



VOL. 129

15年 05月 06月

今月の特集



私の履歴

31



私の履歴

31

思い出に残る人々⑥



私には3人の娘がいます。長女と次女は前に書いたので今回は3女について書きます。彼女は2000年になる3日前に生まれました。長女と次女はもう小学生でしたから、お人形のように小さくて可愛い赤ちゃんに家族一同大喜びでした。年をとってからの子供だったからか、私も「こんな可愛い赤ちゃんはいない!かぐや姫みたいだあ」と思いました。本当に会えて嬉しかったです。3女は「想子」という名前です。いろいろなことを想って感性豊かに育てくれたらいいなと思って妻が名づけました。サザンオールスターズの「TSUNAMI」がリリースされた頃です。私が開業した時にはまだ3歳でよちよち歩きの頃でしたが、この春無事に高校に入学しました。その間に経過した時間の長さや貴重さを実感せずにはられません。

上の二人とは年が離れていますし、子犬が自分を人間と思っている感じで、想子は自分を実年齢よりかなり大きく思っている感じで大人にも臆することなく対等に向き合っているようでした。小学校1年生の時に隣の家の竹がうちの敷地に倒れかけているのを発見すると、親にも相談せず友達と隣家に伺って「あの〜、御宅の竹がこちらに倒れていて邪魔なんですけれど〜。切ってくれませんかあ〜」と交渉に行き、親をあわてさせたこともあります。ここぞという時に、力を発揮できる勝負強さと誰に似たのか度胸も据わっているように感じました。

私は中学高校時代は野球部で、子供ができたなら一緒にキャッチボールをするのが夢でした。私の妹は洋裁が得意で子供ができたなら可愛いドレスを作るのが夢でした。しかし、私のところは女の子3人、妹のところは男の子2人です。人生は想像していたようには行きません。

学校が大好きで、中学時代は陸上競技部に所属して短距離走の選手として忙しそうでした。中3の時は運動会の応援団長に立候補して、友達と運動会を盛り上げるべく楽しそうに頑張ったのですが、優勝できずに悔しがっていたことを思い出します。それでも大きな達成感を感じているようでした。多くの友達と楽しく遊んで、自分から周りを明るくしたいと思っているようです。「人生にはいろいろな哀しいことが付き物だけど、そのことにとらわれすぎてクヨクヨしていたら、時間がもったいない。人生という限られた時空の中で、精一杯明るくその人らしく前向きに生きていくべき」という姿勢を3女から感じ、こちらが親なのに、私の方が背中を押される気がしてきます。

うちの3人の娘はとても仲がよく団結力があります。これからの人生で困難なことがあっても『3本の矢』となって力強く進んで欲しいと願っています。想子が思い描く人生はどんなのでしょうか。そして実際これから想子の歩む人生には何が待ち受けているのでしょうか。楽しみです。人生は筋書きのない物語です。私も3人娘の父親になれたことを幸運と感じ、毎日を自分なりに前向きにそして感性豊かに生きていければと思っています。(次号へ続く)

我ら茨城県民の特徴とは?

糖尿病療養指導士 細谷陽子



♪〜空には筑波〜白い雲 野には緑を映す水う〜♪ って歌をご存じですか? そうです。馴染み深い茨城県民の歌です。私は生まれも育ちも茨城で、生粋なジモティ(地元民)です。愛する茨城県は魅力度ランキングぶっちぎり最下位2連覇という不名誉な肩書きを持っていますが、それをかえって武器にしているところが茨城らしいかなと思っています。

茨城県って実は全国体力テスト(中2)で男女ともに全国1位ってご存ですか? 全国住みやすさランキングトップ100には7市入っていますし、1住宅あたりの敷地面積は全国1位で、とても勝手な自己分析ですが環境がよく、子供は外で走り回ったり、交通手段がないので自転車で移動したりで、運動神経がよいのではないのでしょうか。

大人の茨城県人はどうでしょう? 平成24年度国民健康・栄養調査結果の概要では、野菜摂取量平均量は男21位(284g)、女25位(271g)、塩分摂取量平均量は男21位(11.3g)、女18位(9.8g)、歩数の平均値は男17位(7753歩)、女17位(6959歩)などとなっております。

BMI(肥満の指標)の平均値は男6位・女20位、自動車保有率は9位、でした。間食・外食にかける出費でプリンは全国1位、煎餅は2位、ケーキは6位など間食・外食にかける出費は全国有数のようです。またまた勝手な自己分析ですが、そこそこ散歩しているが、自動車での移動や、間食・外食が多く、ややメタボな県民であると分析しました。糖尿病はどうでしょう? 糖尿病罹患率は31位とそれほどでもありませんが、糖尿病死亡率は男2位、女5位とかなり上位に位置しています。

茨城人の県民性は昔から「水戸っぽ」といわれ、怒りっぽい、理屈っぽい、骨っぽい、まじめですが、頑固で我を押し通す気質だそうです。病院に行けと言っても言うことを聞かない…なんて人、周りにいませんか? 検査に行かず、受診していても放置して糖尿病を悪化させてしまっている人いませんか? 心当たりありますね〜

糖尿病はうっちゃっといたらだめだかんね!しみじみ通院すっことがお勧めです!
(糖尿病は放置してはいけません。きちんと通院することがお勧めです)

休診のお知らせ

5月〜7月の診療予定です。宜しく御承ください。

	S	M	T	W	T	F	S
5月							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						
6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				
7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	