



# 健康に良いことを考えよう！

## 【胃カメラでわかった病气】

インフルエンザ・風邪が流行っています。そこで、健康について考えてみました。

私自身、ちょうど9年前の2月9日、胃がんの手術のため入院しました。小学校の教頭から、市教委に戻った年末のことでした。体調不良で相談に行った病院で、医師から「橋本さん胃カメラも調べてみよう」と言われ、「4・5年前、胃潰瘍で胃カメラを飲んだんですが、苦しかった…」「今は、鎮静法といって、寝ている間に胃カメラ終わりますよ」「そうですか？」と、渋々、胃カメラを飲んだ。確かに、医学の進歩は素晴らしく、嘔吐感もなかった。

一週間後、検査結果を聞きに行った。医師から「橋本さん、気になる影があるから、もう一回飲んでください。」と言われた。その結果、また「気になるから、検体検査をしましょう」と、三度目の胃カメラを飲むことになった。

その結果を聞いたのが、確か2月5日。医師から「橋本さん、悪性の癌です。小さいですが、できている箇所が悪いので、胃の全摘出になります。」と言われた。私の口からとっさに出たのが、「先生、手術早いほうが良いですね。」「はい…」「いつ手術できますか？」「橋本さん、仕事の調整は？」「仕事のことを気にしたら、一生手術できません」そして、医師が手術室の空気を調べてくれて「来週の木曜日、12日が空いています」「それじゃ、お願いします。」と、告知を受けて、2・3分で手術日が決まった。幸い、小さな癌だったので、部分摘出で終わった。

## 【健康長寿県の7つの秘訣】

そんなことを思い出しながら、健康について調べていると、健康長寿県の長野県の取り組みがたくさん出てきた。今まで、何度かテレビなどでも観たことがあった。昭和40年代まで、脳卒中死亡率が全国1位だった。いったい、なぜ長野県は寿命を延ばすことができたのか？！

まずは塩分を抑えるための取り組みが始まったそう。健康指導や、生活習慣病予防のため

の講座が積極的に開かれ、野沢菜や味噌汁の塩分濃度を減らすための運動が県ぐるみで行われた。そのような取り組みから、長野県の長寿の秘訣として、次の7つのことが指摘されている。

- 1 減塩を心がける
- 2 野菜をたくさん食べる
- 3 腸に優しく免疫を高める発酵食品を摂る（納豆やヨーグルト）
- 4 良い油をとる（青魚、えごまなど）
- 5 運動をする
- 6 生きがいを持つ
- 7 絆づくり



## 【食と感謝を大切に】

この取り組みを中心的に取り組まれた、諏訪中央病院名誉院長の鎌田實先生が、7点目の絆について、講演でこんなこともお話しされているようです。「人は、絶望の淵に立たされたときでもたった一人の理解者がいれば、乗り越えられるのです」「人は自分が一番の生き物です。でも、1%だけでも他人の事を考えることができれば、もっと住み易い世の中になる」と。

また、7つの内、4つは食事に関すること。先月、3年生に、給食をテーマに、道徳の授業をやらせていただきました。教材は、私自身の小学生時代の体験を踏まえ、松原市給食センターができた折、つくった教材『栄養士の先生からの手紙』（裏面に掲載）を使いました。授業後、子どもたちに感想を書いてもらいました。「…ママが〇〇市の給食を作る人で、毎日くたくたになってかえってくるから、給食づくりは重労働で、きれいな食缶が返ってきたときはうれしいと思いました。」等など、給食センターや配膳員さんへの感謝の思いがたくさんありました。

食と周りの人への感謝の念を大切に、身体も心も健康でいたいですね。

## 「栄養士の先生からの手紙」

キーンコーンカーンコーン…、4時間目の授業が終わるチャイムが鳴った。

「今日の宿題は、教科書の28ページの3、2けたのかけ算です。それでは、4時間目を終わります。」と高橋先生が言った。

「起立！」日直さんの声がひびいた。

「これで4時間目算数の勉強を終わります。」

「令！」

教科書とノートを片づけて、手洗いに行こうとした時、

「坂野くん」と、先生から声がかかった。

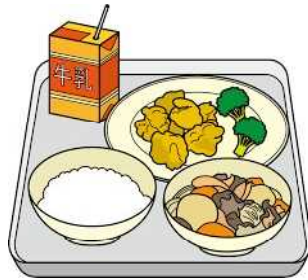
「はい」と答えて、黒板の前の先生を見ると、(こっちにおいで)と、目で合図が返ってきた。

「坂野くん、今日はどうしたの？算数の時間、1回も手があがらなかったね。坂野君、算数が得意で、昨日も『ぼく、かけ算大好き』って言ったのに、体の調子でも悪いのかな？」

「…」少し間を置いて、「別に…」と、小さな声で答えた。

高橋先生は、おでこに手を当てて、

「熱はないようね。もし、何かあったら言ってね。」と、優しく声をかけてくれた。



本当は、昨日から気持ちが重たかった。

今日の給食は、“さつま汁”。ぼくの苦手な、ゴボウが入っている。いつもは、おかわりもして人一倍給食を食べている。でも、ゴボウが入っている時は、始めに少し減らしてもらって、そして給食の時間切れを待って、残したりしている。

昨日から、社会科の『わたしたちの松原市』で、給食センターの仕事の勉強が始まった。来週、給食センターの見学にも行く予定だ。昨日の「給食センター」の勉強の時間の最後に、高橋先生が給食センターの栄養士の先生からの手紙を読んでくれた。その手紙には、みんなの健康を考えて献立をつくっていること、そのために、肉や野菜、豆、海草、野菜や果物などいろんな材料を使っていること、みんながあまり好

きでない野菜も、健康を考えていろいろと工夫をしてつくっていること、そして、お肉や野菜の命をいただい



ていることが書かれてあった。

手紙の最後の言葉を読む前に、先生がその手紙を机に置いた。

「この手紙の最後に、『みなさんから返ってくる返事に、毎日わくわくドキドキしています』と書かれてあります。みなさんから毎日返ってくる返事って、なんでしょう？」

みんなきょんととしていた。今まで、何度か、給食の時間に、好き嫌いをなくそうとか、何度か話を聞いたことはあったけど、給食センターの栄養士の先生に返事を書いたことは、一度もなかった。

「『みなさんからの返事』ってなんでしょう？最後、よく聞いてね。」

先生がゆっくり手紙の続きを読み始めた。

「給食が終わった後、毎日、おかずを入れた食缶と食器が返ってきます。私たちは、食器がきれいに片づけられ、食缶が空っぽになっていると、とても嬉しいです。みなさんから返ってくる返事に、毎日わくわくドキドキしています。」

先生が手紙を読み終わった時、ぼくは少し胸が痛かった。

「手を合わせて下さい！」日直さんの声がかかった。

「いただきます！」

「いただきます！」ぼくの声はいつもより小さかった。

先生が、いつものように

「どうしても減らしたい人は、持ってきて下さい」と言った。

ぼくは、一度イスを立ちかけたけど、座り直した。すると、何となく気持ちが軽くなった。

そして、いつもは最後に食べる“さつま汁”から食べ始めた。

授業では、次のことを中心に考えました！

- 1 一度イスを立ちかけたのに、何故、座り直したのか？
- 2 何故、“さつま汁”から食べ始めたのか？