

## — 特別インタビュー —

### 「絶対に良くなる」という希望を持つこと

### — 荒川地区 —

村上市内において脳血管疾患による死亡率は高く、新潟県の平均よりも上回っています。

今号では、4年前、64歳で脳梗塞を発症し、右上下肢麻痺の後遺症を、リハビリや積極的な自主運動で乗り越えた市内在住の信田久二郎さんにお話をお聞きしました。



信田 久二郎 さん(69)

荒川地区海老江 在住

脳梗塞を克服し、現在は健康に気を使いながら、充実した生活を送っています

— 病気になる前はどのような生活をされていたか

平成元年から有機農業に取り組み、多くの友人と交流してきました。50代のころに保健師さんが主催した健康教室に参加し、その後教室の参加者と自主サークルとして「木曜いきいき体操クラブ」を立ち上げ、代表を務めてきました。胎内グアハウスプールにも通い、30分位で1000m泳いでいました。若い時から体を動かして汗をかくことが好きでした。

— 病気になった頃のことを聞かせてください

60歳ごろから市の健診で血糖値が高いと言われ、受診を勧められていましたが、体力には自信があり自覚症状がなかったので受診していませんでした。63歳の時には、Mayo(※)が9・6%にも上がっていました。その時に、自分の父親が63歳ごろから体調を崩して闘病生活に入り、69歳で亡くなったことから、「自分も…」という不安を感じ、受診しました。そんな中、12月の農作業中に脳梗塞を発症しました。入院

して1日、2日…と経つうちに、どんどん手足が動かなくなりました。その時は「このままどうなってしまうのか」と思いました。初めは、自分では普通に話しているつもりでも聞き取りにくく、右半身の麻痺が残る茶碗を持つことも不自由でした。入院中リハビリをするようになってからは、こういう体を隠さないうで、自分から人前に出ようと思えました。だいぶ良くなって杖で歩けるようになると、1日に1回は外来の受け付け窓口の方を回るようにしていました。退院後は、すぐに体操クラブに復帰しました。初めは、以前の半分の歩幅でしかできなかったのですが、だんだんと戻ってきて今では以前と同じくらいにできるようになりました。

— 現在、日々心がけていることなどを聞かせてください

食事は野菜を毎食食べるように心がけていて、自家栽培した玄米を自分で炊いて食べています。醤油は使わずにポン酢が最近ではおひたしには何もかけずに食べるほど、減塩には気をつけています。

3月からカラオケの会に参加していて、気持ちよく声を出し

て楽しんでいきます。昨年までは手押し用の草刈り機を使っていたのが、今年は肩掛け式の草刈機を使えるようになり、右手の調子も少しずつ良くなってきていると実感しています。

— 最後に、信田さんから皆さんに伝えたいことは

まず、恥ずかしがらないで外に出て動くこと。こもってたたってしようがない。病院でリハビリをしていた時、あきらめないで、絶対良くなるという希望を持ってやらなければダメだと感じました。

◆ 若い時から運動や体を動かすことに積極的で、病気をしても日々前向きに外に出て、活動してきた信田さんだからこそ、自信を持って言える言葉だと感じました。聞いていてパワーももらえる、みなさんが元気になるようなお話を、たくさん聞かせていただきました。

※HbA1c(グリコヘモグロビン) 赤血球内のヘモグロビンと血液中のブドウ糖が結合したものの。糖化ヘモグロビンともいい、血糖値が高いと、この数値も上がり、糖尿病などのリスクが高まります。