

(つぶやき) 「薬害?の心配も…、私は高血圧とつきあつていく…」

吉村道子

それは昨年九月の事で、「たとえお母さんが死ぬような事になつても俺は全体に反対だつ」と長男です。

私は血圧が高く治療に通つている近所のIクリニックで定期健診での事でした。その日は何故か脈拍が高くなると180も(普通は60~80)ありました。

I先生に「何か心配事がありますか…、気になる事がありますか…」としつこく聞かれましたが特に思い当たるふしはありません…。

I先生はあれこれ思案していましたが結局、同じ葛飾区内にある循環器系の専門病院を紹介してくれました。

そこでの診断は「カテーテルの手術を必要とします…」との事でした。それは、その事を帰宅して家族に話した時の長男の言葉でした。その循環器系の先生の話ですと「全く心配はいらない、一泊で帰れる簡単な手術」との事でした…、が長男はネット等で調べるとそうとも言えないと…。

脈拍が異常に高い…、「どうしてなのか…、何故なのか…?」自分なりにいろいろ考えました。そのI医院から以前から頂いている血圧の薬を飲むとどうしても舌に違和感を覚えます、薬をやめるとそれは治ります。

と、いう事は薬の副作用と思われるわけですが、I先生にその事を告げ昨年の6月に薬を変えて頂きました。すると血圧も正常になり舌の違和感もなくなったので、その薬を飲んでいました。

が、ふと…「新しい薬のせいかも…」と思つたのです、長男の「例え母が死ぬような…」のその言葉に突き動かされました。そして血圧の薬も循環器系の病院から頂いた薬も全て服用をやめました。

以前飲んでいた高血圧にいいと言われるS社の特保にもなつている、「ゴマ麦茶」を復活しそれを一日にカップ二杯。カップ一杯に柿酢(普通のお酢に柿を入れるだけ、市販も売られているようです)大匙一杯を入れた無塩のトマトジュースと黒豆汁一日各カップ1杯を飲み始めたのです。

血圧が高いときは上が160、下も90位もあつたのですが、これらが続けていましたら上が130、下が80くらいに落ち着きました。正直凄く嬉しかったです。特に黒豆汁がいいように思います。いつもこのように落ち着いてはいるわけではありませんが…、勿論血圧は毎日測っています。

そして体重を落とすことにしました、私は身長165cm当時体重は66キロありました。決してデブではありませんが出来ればもう少し減らした方が良く思つたのです。「食べたものを食べて短命で終るか、かけがえのないこの命を大切にしていくなか」と、わが身に言い聞かせ痩せることを決意しました。


私は就寝時刻が早い(8時前)なので4時を過ぎたら炭水化物、穀類を食べない事、朝と昼は何でも好きなものをよく噛んで食べる、そして軽い体操を心掛ける。

このことを実行してお陰様で3か月足らずで4キロ痩せることが出来ました…が、もう一息あと、3キロ減を目指しています。

「例えお母さんが死ぬような事になつても…」この長男の言葉が無かつたら…、と思うと今でもぞつとします。どうしても血圧が高くて薬を飲んだ時、脈拍は確実に上がつていました、その事を考えると「薬害…?」の言葉が脳裏をよぎります…。

昔は無病息災と云いましたが今は「二病息災?」とも言います、私も「高血圧と戦うのではなく、どう付き合つていくか…」だと。

今年も母親大会に代表を送るために物品を販売します。ご協力お願いします。



山形直送
うどん1箱2100円
(1わ210円)
そば 1箱2000円
(1わ200円)
あごだし1袋400円
民商まつりでも好評でした
果汁がいっぱい!
果物ゼリー1袋500円
立石の人が作っています

確定申告の準備をそろそろ始める事と思ひます今年1月から年間所得300万円以下の白色申告者にも記帳義務が拡大され、全ての中小業者に記帳が義務化されました。民商でも自主記帳、自主計算など学習が計画されています。出来るだけ参加しましょう。



今年もよろしく
お願いします

編集後記

また1年が始まりました。今年はどうなるのでしょうか。昨年暮れに1年を象徴する漢字一文字が発表され「輪」という字が選ばれました。とても明るい前向きな言葉だと思ひます。

我が家では何だと思つた?と言う話になり驕り(おごり)だと思つたと主人。数の力で悪法が何でも通つてしまふ今の政治、自然界もいろいろ災害が、また食品の偽装など…。一字ではないがなるほど…。

皆さんはどんな字や言葉を予想されましたか。

お陰様で花しょうぶ来月号で100号になります。皆さんの声を出るだけ届けたいと思つているのですがなかなか原稿が集まりません。どうか気軽にお寄せください。