

## 今年（2025）をふり返って

林田 明

今年 国内は政変や 社会経済状況の変動も多く 世界では戦争の継続で不安な一年でしたが 改めて戦後80年を振り返った年でもありました。

また 気候変動に関しても 地球温暖化への対応の話題が盛んでしたし わが国での猛暑(ex 東京の真夏日88日 丹波市 41.2度など)も ひどく長かったです。



私は この酷暑中に 病気治療で摂取水量を制限され とくに暑さが厳しく 我慢の日々でした。

実は 5月下旬に体調を崩し はじめて救急車で病院に運ばれ カテーテル検査などうけ 急性心不全で一週間ほど 入院しました。退院後も医院での 体調検査を受けながら 自宅治療で 今も体調管理をつづけています。

私たちの年齢では 不意に体調不良（転倒、呼吸 意識の変調など）がいつ起こるか知れず その時に 連絡先（家族、救急車などへ）即入院時の準備（下着、上履靴、マイナンバーカード、スマホ 小銭など）留守にする自宅（火元、コンセント、戸締り）の急な確認が必要となります。

今年は 女房も正月から救急搬送され 入退院を繰り返し 日頃からの準備の大切さを実感しました。 今は 看護師さん等の治療、看護など お世話になりながら 自宅療養で 二人よたよたと すごせています。



老人ホーム施設などへの入居 も考えますが 不便で  
もできる限り 自宅で過ごせたらと 思っています。

皆様も 特に年末年始の間 体調には 充分にお気をつけ下さい。