

# 私の健康管理

2023-5-15

野口幹夫

KOZOOM サロン 28 のテーマとして、健康維持の対処策を考えるいい機会を与えられた。  
まずこれまでの身体に関する事件などの歴史を点検したうえで、今後の方向付けをまとめてみた。  
これを恥ずかしながら 紹介することで自分を律したい。

## 1. 私の健康に関する出来事の年表

年齢	西暦	事件
7	1942	2階からの転落 後頭部裂傷 父に背負われ鳥潟病院へ
17	1952	高津高2年 肺浸潤1ヶ月休み、休み明けの実力テストで1番
22	1957	東芝入社 すぐ結核治療 11か月で東芝林間結核病院入院
23	1958	結核肺葉区域切除 すぐ院内感染で再発 創薬カナマイシンで完治
29	1964	結婚 家庭生活を築く
40台	1975代	肺手術の後遺症輸血による肝臓機能悪化 C形肝炎発症 いろいろな治療テスト
46	1981	東芝本社時代 腰痛とめまい

**50代まで 弱い体質特に結核とたたかいつつ乗り切った。**

**そして60代は 今の健康生活の基礎を築くことができた。**

50	1985	自己ルネッサンス宣言 ジョギング開始 合唱団参加 2007まで
57	1992	トプコン時代 C形肝炎インターフェロン治療で完治 板橋中央病院
62	1997	会社生活終了
62	1997	気功 99上海研修会参加

**70代の15年 老化現象が現れ、それとたたかう日々となった**

72	2007	ウイルス性腸炎夜間救急車 徳洲会病院
74	2009	ソケイ ヘルニア手術 徳洲会病院
74	2009	頭痛でさくた脳クリニック、沈静剤処方
74	2009	硬膜下血腫右穿頭し、血腫除去洗浄手術を受けた 藤沢脳神経外科
74	2009	突発性難聴 茅ヶ崎市民病院
74	2009	過敏性膀胱治療 佐藤クリニック
76	2011	白内障両眼手術 湘南シーサイド眼科
79	2014	頻尿対策 前立腺肥大 排尿阻害 佐藤クリニック
80	2015	補聴器 本鵜沼耳鼻科補聴器外来 オーティコン
81	2016	蜂窩織炎早朝救急車 藤沢徳洲会
82	2017~	謡曲練習
84	2019	人工関節置換手術 大船中央病院
84	2019	ラジオ体操参加 気功復活
87	2022	補聴器交替 フォナックへ
87	2022	不整脈 心臓アブレーション施術 湘南東部病院
87	2022	頻尿対策 徳洲会泌尿器科 藤原医師
87	2022/8	元気堂鍼灸治療 終了 腰痛や肩に鍼灸 10年近く通った

**80代後半 高齢者としての第2の安定期を迎え 100歳への道を探っている**

88	2023	米寿 もっと親しかった友人を次々失った。
----	------	----------------------

## 2, 私の身体との付き合いは次のように要約できる

頭から眼 肺 心臓 鼠経部 膝まで8か所の手術跡を全身にいただいている。

最新の医療に支えられ、今の健康がある。

50代まで 弱い体質 特に結核とその後遺症肝炎とたたかいつつ乗り切った。

そして60代は自己ルネッサンス宣言をして、初めてのジョギングや合唱 ゴルフ参加で、今の健康生活の基礎を築くことができた。

70代の15年 老化現象が現れ、それとたたかう日々となった

80代後半 高齢者としての第2の安定期を迎え100歳への道を探っている

## 3, 今後の方向付け（努力目標として）

<妻との二人三脚を続けて、今の体調を維持し続けること。>

<日常の健康維持ルーチン>

5時起床 ジョギングと気功 ラジオ体操。9時半の就寝

認知症対策として、体操の帰り道に「主の祈り、般若心経、外郎売」を声を出して唱える。

口の健康維持のための清潔とうがい体操

重曹泉入浴 朝と晩2回

日記と一日一句の継続

高血圧観察のクリニック通い月1回

歯科の健康診断2か月に1回

頻尿対策治療2か月に1回

<楽しい日常>

月1~2回の小旅行

週2回ショッピング

日3回の食事を楽しむ

<緊張のあるイベント>

月2回のズーム集会の世話

毎週の囲碁対局

月1回のゴルフとそのスコア維持のための練習

<目標のある生活>

年間30冊の本を読み書評を書きとめる

毎週のキリスト教入門講座主催の継続

年1回雑学テーマを追求し三水会での研究発表継続