

ずいそう

切り干し大根

弘金恭明



平成26年1月で満69歳になりました（一説には古希とは数えの70歳とある）。

これまで病気といえば、広島勤務の時（昭和58年）「A型肝炎」が流行り大学の先生が原因はカキだと発表したので、広島はカキが特産物なので大きな社会問題となった。母が広島市の出身で小さいころから生ガキを食っていたので、この説は間違いと思っている。

私の場合、病気の原因は、5月末に土日2週続け田んぼを耕しに帰省し（山口）、帰りがけに妹の嫁ぎ先で水道水を飲んだことでした。2週間目の帰省後2、3日すると小水が紅茶からコーヒー色に変わりあわてて医者に行きましたら、すぐに逮捕入院となって40日入院しました。

2回目は今から10年前のゴールデンウィークのすぐ後、胸に今までにない不安感を感じ医者へ駆け込むと、狭心症の発作といわれ、その原因が総合病院で血圧の下の数値を下げるためにもらった薬とわかり、まさに医者に毒を盛られた形になりました。

その薬を飲まなくなって以来、発作は一度もおきていません。

3回目は、草刈りが引き金です。もう15年間、榎野川の草刈りを「一斉清掃日」の前までに年2～3回しております。刈っているのは隣の地区の持ち分で、高水敷があつてかなりの面積があります。

この地区は住宅地を求めて来た家ばかりなので草刈り機なんか持った人はいません。

ある年我々の地区の持ち分が終わり、しばらくして犬の散歩に行くとき小雨の中、ご婦人方が高水敷を鎌で刈っておられました。これを見て犬の散歩道くらいは草刈りをしてあげようと、それ以来、一斉清掃日まで鎌で刈れる程度を残して草を刈っております。

5年前だったと思いますが一斉清掃日まで雨の日が多く、なかなか刈れない年がありました。やっと前々日になって梅雨明けと同時に晴れたので、午後会社を休んでやっとの思いで刈ることができました。たしか1時から5時半くらいまでかかったと思います。

数日後、OB会の親睦コンペがあつて、約1時間の運転時間中ずっとミゾオチのあたりが表に出ない「しゃっくり」のような感覚を不規則な間隔を置いて

何度も感じました。また冷たい水を飲んでも治りませんでした。気にはなりながらもゴルフが終わり、帰りの運転中ずっと同じ感覚が続きました。

家に帰ってビールを飲んでいる時また同じ感覚に襲われ、何気なく脈を診ると脈が4～5回に1回くらい飛んでいました。あわてて娘に夜間診療所に連れて行ってもらいましたが、その時は症状が出ず無駄足に終わりました。2、3日後会社に出たときまた感じるのので近くの循環器科に行くと心電図に不整脈の症状が出ていました。しかし幸いにも危険なパターンではないと言われホッとしました。自分で感じない人が多いようですが、私の場合はドキッと感じるのので気持ちのいいものではありません。

原因は草刈りの日の気温が35度以上あつてズボンまで汗びっしょりだったことです。

慣れない汗を一度にかくと血液中のマグネシウムとカリウムのバランスが崩れ、コムラ返しが起きる原因になるそうです。これと同じように筋肉の命令系統が誤作動して不整脈を起こしたようです。ポカリスエットを飲んだのですが、医者曰く定期預金が無くなってからいくら補給してもダメ、先に預金してから普通預金を出しなさいとのことでした。

これは現場の熱射病対策にも通ずることです。ちなみにマグネシウムとカリウムの補給ですが、どちらも野菜、海藻等に含まれていますが、カリウムは余分な塩分を体外に出す働きもあるようです。

このカリウムが桁違いに多く含まれる食品があります。それは先人の知恵の「切り干し大根」で、他の食物より群を抜いて多く含んでおります。以来週1回くらいのペースで「切り干し大根」を食しています。その後1、2年は、寝不足したりするとたまに感じていましたが、段々と少なくなり、近年まったく症状はなくなりました。自分では「切り干し大根」のおかげと思っています。

これからも「切り干し大根」を食べて、元気で古希を迎えたいと思います。