



## 53年間病気なしの人生③

顧問 戸塚 進也 (81才)

病気と食生活や習慣病については、医師が初診の患者に対して問診で①日常の尿や排便について②食生活が規則正しいか不規則か③酒やタバコなど嗜好品の状況について、必ず患者本人に問うことが診察の第一歩となっております。それだけ食生活は人間の健康を支える意味で重要となっております。

私の父は家業の酒造業を引き継ぎ、現在でも岡山県や静岡県で事業を続けております。だからというわけではありませんが、私はお酒を若い頃から親しんでおります。決してバカ飲みをするタイプではありませんが、夜は必ずと言って良いほど1合から2合程度は飲んでから夕食となります。ビールでも焼酎でもハイボールでもお燗をした清酒でもなんでも快く飲ませていただきます。その際はチーズ類を酒の肴にしております。

現在の中国の医学界の最高の地位にある方は、現在90歳に近い方ですが、その方の病気をせず長寿の人生として、毎日少量ではあってもお酒類を飲まれるとのことで、その医師が言われるには、酒によって血管が拡大し体の動きが活発になるということを挙げておられます。昔から日本でも「酒は百薬の長」と言われますが、私も全く同感です。

次にタバコですが、私は玉川学園高等部3年、18歳で生徒会長に選ばれていたのに、タバコを始めてしまい、玉川学園創始者のご子息で後に玉川大学学長、玉川学園長に就任された小原哲郎先生(当時高等部長)に礼拝堂へ呼び出されて、早稲田大学の講堂でベートーベンの第九合唱に加わった際の喫煙が見つけられて、退学寸前となりましたが、多くの職員の先生方の応援により1ヶ月程度、学校の雑用を手伝わせることでお許しを頂いたという苦い歴史を持っております。それ以来四十歳頃までロングホープが好きで1日に20本程度は親しんでおりましたが、ワシントンを訪れた際、一流ホテルで朝食の際にほとんどの客は立派な部屋で朝食を楽しんでおりましたが、タバコを吸うことを正直に申したところ「宿り木」のようなところに案内され、惨めな思いを経験したことを機会にタバコとの縁をきっぱり断ち切って今日に至りました。ですから40年前より全くタバコの縁がなくなり、精神的にも経済的にも楽

になってタバコと決別したことを健康保持のためにも本当に良かったと考えております。

日常の3食はほとんど欠かさずに食べますが間食はほとんどありません。牛肉や魚類の刺身(特にカツオには目がありません)は最も好きで、朝の納豆はほとんど欠かすことがありません。私は決してごちそうばかり食べる事はありません。平均的日本人だと自負しております。ただし私が長年習慣的に30~40年続けていることがあります。それは朝昼夜にどんな食物や飲み物を食べたり飲んだりしたかにつき、特に酒類については分量を含めて正確に記録にとどめております。普通の日本人は2~3日前に何を食べたり飲んだりしたかは、よほどの例外を除いて正しく語ることは不可能と言われております。認知症でなく普通の通常の健康な人でも思い出すことは甚だ困難と思われます。もし私が病気で医師のお世話になるときは、しばらくの間私がどのような食生活を送ったのかを正直に申し上げることができれば、病気の診断や治療にも相当役立つものと考えております。

この食事日記が犯罪捜査に役立ったこともありました。それは私が50代の頃、従前から仲良しであった当時の静岡市長が、汚職の疑いをもたれ司直の捜査が行われた際、市長に業者が現金を手渡したといわれたその日に、当日は私の案内で上京し、静岡市に大型のゴミ処理場を建設するために役所の方々と懇談していた事実が記録されておりましたので、市長の疑いは晴れたということもありました。人間の記憶というものは何日前に誰に会い何を食べたり飲んだりしたかは、正確に記憶することは困難ですから、私のあまり例がない習慣的な記録は多忙な人間の健康を守る手段としても大変重要だとお分かりいただけたものと存じます。

=====プロフィール=====

戸塚 進也(とつか・しんや)

1940年1月2日生まれ

・1974年7月参議院議員・1983年7月衆議院議員・  
2005年掛川市長。1992年より当協会顧問を務めて頂いております。