

NEW ヒライ信

VOL.2
NO. 94
(第194号)



がくしゅう たくお
楽習塾 塾長 平井 幸雄

hiraisin@par.odn.ne.jp

九九 九四 いっしょう 救急に急死に一生救われた残りの人生一笑懸命 黄泉ひと知らず

つまらないダジャレでつづる闘病生活♥

病院で「重症虚血性心疾患」と診断された。思いのほか、重いのだ。



狭心症だから今日死んでもおかしくないという。

突然死のリスクありと突然知らされ、急に救急車+で♥心臓専門病院へ搬送。

つまり、左冠動脈が詰まり血が通わなくなっていた。

先生「狭心症を治すには、2つの方法があります。カテーテル治療か、バイパス手術か、どちらに？」

私「先生、私手術は嫌です。手術は初めてで怖いんです」

先生「安心なさい。私も手術は初めてだから・・・？ それではカテーテル治療にしましょう」

ということで、カテーテル治療・ステント治療を施してくれた。



まだ病に負けるわけにはいかない。勝てーテルぞ！

医者に命を預けた。思わず心の中で「命を捨てんといて〜な！（なぜか関西弁）」と叫んだ。

約一時間余りの治療は見事に成功し、術後の血行もよく結構でした。

ところが、翌朝体温が高く、右手が思うように動かない。主治医が飛んできてくれた。

脳梗塞の可能性が濃厚、即「救急車を呼べ！」というわけで連日の救急車

脳専門病院へと搬送された。心臓も脳の梗塞も高速に救急搬送し、早い治療が肝心だ。

MRI検査で脳内各所に脳梗塞が観察され、しばらくの入院で治療とリハビリになった。

脳梗塞の治療は、点滴のチューブや心電図の電極コードに拘束されたが、若い三人の作業療法士（OT）、理学療法士（PT）、言語聴覚士（ST）が、毎日リハビリを担当してくれた。おかげで、日常生活を送る上で必要な機能は回復できた。

右手・右足は若干マヒ（麻痺）しているが、入院生活はヒマ（暇）がなかった。



でも、それ以外は寝ているだけ。夜はなかなか眠れない。天井を眺めながら、寝付くために、例の「ひつじが一匹、ひつじが2匹、ひつじが3匹・・・」を唱えてみたが、あれは英語圏で使えるまじないで「Sheep（ひつじ）が→Sleep（眠る）」に連想させて眠れるのであって日本語では「ひつじが一匹、ひつじが2匹、ひつじが3匹・・・ひつじが99、ひつじが100・・・」となって寝るどころか、永眠してしまう!?

脳梗塞を NO 拘束の入院で治療したおかげで NO 梗塞

ボロボロの欠陥がある血管が治って今は血がサラサラと 詠み人死なす

17日間の入院生活から9月2日に退院した。しかし退院後の生活が大切であると主治医から諭された。のんびりとした生活、食生活の改善、リハビリ（運動療法）、血圧管理、薬（血液をサラサラさせる）の服用、定期的な心臓と脳の検診だ。そこで、つまらないダジャレ標語を考えてみた。

つまらないためのつまらないダジャレ十訓

しおえらぶ しをえらぶ
塩へLOVE♥は死を選ぶ！

くい しんぼう
食いしん坊、ここは歯を食いしばって辛抱せよ！

「うん、どうしよう？」と迷わず運動しよう！

しぼう しぼう
脂肪対策は、死亡対策 オイルは老いる？

コレステロールが多い！？ 「これ捨てろ〜！！」

えんぶん とうぶん ゆぶん よぶん
塩分・糖分・油分は 余分にとるな！

ダイエットって何だい？えっと〜・・・

とうぶん とうぶん えいようぶん よぶん
糖分（糖質＝炭水化物）を当分とるな！ その栄養分は、ええ余分！

野菜はヘルシー、メタボの腹へるしー

さけ さけ クスリ
酒は避けよう！ クスリと笑って薬を飲もう！

杉 木
過ぎに気をつけて！



狭心症・脳梗塞
つまりを起こす7つの杉

働き杉

飲み杉

食べ杉

太り杉

考え杉

怠け杉

吸い杉

脳梗塞には3種類あります。

アテローム血栓性脳梗塞

頸動脈や頭の太い血管が動脈硬化によって詰まる

心原性脳塞栓

心臓から血栓と呼ばれる血の塊が脳へ流れて血管を詰まらせる

ラクナ（楽な？）梗塞

脳へは入っていく糸のような血管が狭くなったり詰まったりしてしまう
ラクナ＝小さなくぼみの意

過ぎたるはなお及ばざるがごとし
過ぎないように、年輪を重ね
長生きしよう！

働きすぎはストレス、酒の飲みすぎは血管内が脱水状態になり、中性脂肪や悪玉コレステロールも増える。食べすぎは血糖値があがる。怠けすぎは肥満になり太りすぎ。考えすぎはストレスを貯め、たばこの吸いすぎは動脈硬化を引き起こす。過ぎないようにするのは無理かな？「無理をして無理をするなど無理を言い」