

■永年表彰受賞者代表挨拶

篠田 功一 様 (宏仁会小川病院)

たかが 10 年、されど 10 年、振り返ってみますと「もうこんなになったんだなあ」とつくづく思い出されます。この間、諸先生をはじめ、多くのスタッフの方々の支えとご尽力により、無事生命維持をキープできたことに深く厚く御礼申し上げます。また、本日は我々長期透析患者ということで、表彰と記念品まで頂き、二重の喜びと感謝で一杯です。私の透析生活を振り返ってみますと、平成 13 年 4 月、数年かかっていた大野クリニックの大野先生の血液検査の結果、尿素窒素、クレアチニン、尿酸の数値が基準値をだいぶオーバーしているということで、紹介状を頂き「専門医に診察してもらって下さい。」とのことでした。早速、宏仁会小川病院で検査した結果、あなたは完全に透析が必要な患者だと言われました。富田先生により、その日のうちにシャントの手術、透析開始になったわけです。午前中に診察・検査、自宅に帰って食事をし、風呂に入り、午後に手術・透析と順調に終わり、一通り終わった頃は 7~8 時間かかっていた。まさに天国から地獄につき落とされたような感じがしました。私の長い人生を振り返ってみると、あいだみつお美術館で購入した楯の言葉が座右の銘となり、朝晩いつも口ずさんでおります。それは「ともかく具体的に動いてごらん。具体的に動けば具体的な答えが出るから。」という文章です。とても分かりやすい言葉で、書家でもある先生の、とてもユニークな書体で書かれているので、なんとなく親しみを感じます。私は子供の頃から体を動かすことが好きだったようで、小学校時代はソフト野球、中学時代は陸上部、高校時代は山岳部に入り、高校二年の夏休みは奥秩父縦走、三年の夏休みは北アルプス縦走で 10 泊 11 日をしました。奥穂高連峰を經由し上高地まで達しました。社会人になって、ますます熱が入り、中央アルプス・南アルプス・八ヶ岳連峰・富士登山とかなり登りました。その頃の冬はスキーとアイススケートに凝っていて、スキーでは全日本スキー連盟が主催するバッジテストを受け、2 級をもらいました。また熟年になった 40 代・50 代はゴルフもしました。平成 13 年、透析導入とともに現役を引退し、水泳を始めました。本日 64 歳です。スポーツジムでインストラクターの方から初歩から教わり、だいぶ上達しました。4 泳法、すなわちクロール・平泳ぎ・バック・バタフライと一通り泳げるようになりました。今の一週間のスケジュールを申し上げますと、週二日位、朝 6 時に起き、槻川のせせらぎを見ながら遊歩道を歩き、また気分転換に青山地区の山を見ながら麓をウォーキングします。火木土は 4 時間の透析、時間内に自転車漕ぎ、1 時間のリハビリをしております。水金日は、夫婦で、500 メートル位の水中ウォーキング、300 ないし 500 メートル位の距離をゆっくりと泳ぎます。月曜日は整骨院でマッサージ、以上が 1 週間の日程です。また、大勢の仲間と喋ったり、歩いたり、

泳いだり、気楽に楽しんでいます。また最近4月から、夫婦の仲間たちと、月1回の割合で、東松山市のカラオケボックスに行き、歌ったり食べたりと楽しんでおります。結論から言うと、人生常に体を動かし、いろいろな人と接し話し合うことがストレス解消になり、また認知症の予防にもなろうかと思えます。最後にもう一度、あいだみつお先生の言葉を復唱します。「ともかく具体的に動いてごらん。具体的に動けば具体的な答えが出るから。」今後とも、よろしくご指導の程、お願い致します。