

先日ある雑誌に「高齢者の夜間頻尿は寿命に関係する」という記事が目にとまった。心筋梗塞を患った経験から、確かに寒い夜起きるのは危険かもしれない。トイレ、お風呂など、寒暖の差がない状態が安全だろう。2度の入院の経験から、私は風呂に入るときなどは1時間前から電気ストーブをつけて脱衣所、風呂場を

がんから学ぶ

—がんサロン主宰者が語る—



1937年5月、石川県金沢市生まれ。同志社大学文学部卒。特殊精密機器メーカーの副フジキン総務部長兼改革推進室リーダーを経て、1994年3月、ターンで益田市移住。益田ドライビングスクール合宿型システム作りを依頼される(ガイアの夜明けで放映)。その後、C・T・V創生研究所設立。地域で観光、定住、教育、医療など街おこしを実施。2005年12月、全国初のがんサロン開設。

島根益田がんケアサロン 代表
C・T・V創生研究所 所長 納賀 良一

寿命を縮める結果にも

温めている。

統計的に50歳以上の方は夜中に1回、トイレに起きるのは当たり前、3回以上起きると「夜間頻尿」と呼ばれているらしい。夜中に1度起きるのも大変、ましてや2、3度も起きることになると辛い。睡眠不足は否めない。朝は眠たい。それが積み重なると寿命にまで関係してきてしまうこともあるらしい。

がんサロンの仲間でも3、5回、夜中に起きている方がいる。膀胱が固くなれば血流も悪くなる。心筋梗塞、脳梗塞にもなりやすいと聞く。

私自身10年前、膀胱がんで膀胱を全摘出したことが、いま幸いしていることに気がついた。確かに膀胱を摘出した当時、人生は終わりと思ったこともあった。自殺も考えたことさえもあった。不便なんでものではなかったのだ。おしっこをしたいと言うセンサー(神経)がないため、これは本当に寂しいものだ。

ただ不便さを感じながらも有難さを感じ

じるようになってきた。手術したときは大のトイレを使用して、これからは一生そうしなければいけないと思っていたが数年前から普通に立ちションが出来るようになった。大きな進歩だ。

しかし毎晩、寝るときに大きな尿袋を付けなければいけないし、朝にはその袋から尿を捨てるにはいけない。とくに出張で出かけるときは大変。その尿袋は欠かせないものとなりトランクにしまっ

て持ち歩いているのが現状だ。欠点を欠点として見るか、利点として見るかによって大きく違う。欠点として考えれば、ますますマイナス思考になり、利点としてとらえれば、プラス志向はますます拡大して来るものだ。

がんを過去のものとしてしまおう。せっかく生かされている人生なのだから楽しく、愉快に生きたいものだ。残された時間、あと少しの人生、人生のロスタイムを如何に過ごすかを自分が考えなければ意味がない。