



<http://nazuna.com/>

代表 原田太郎

---

<原田勉よりお礼のことば>

---

松村様 中坪様、中島様、古茂田様、神菌様、今井様、小林様、福井様、  
koizumi 様、一樂様、田口様、青木様、紀平様、綿引様、ペンネーム猫太郎様、  
ペンネームすずき産地様、ペンネーム様、ペンネーム Peco Sweden 様、(順不  
同) お見舞いメールをいただきましてありがとうございます。

ご心配をおかけした読者のみなさんにもお詫びします。

元気にしています。本日 (11/4) 退院の許可が下りました。退院日はこれか  
ら決めます。

お礼に代えて三句 (ご笑納ください)

病みて知る 厚き情けの Eメール

最高齢 力んでいたが 脳出血

メルマガも ほどほどにしろと 天の声

---

目 次 <舌耕のネタ> 「秋休み」の言いわけとお願い

<健康情報・病床日記> 高血圧・脳出血との付き合い

<秋の健康食> 11月のしゅんの野菜  
(19) 食用菊のハウレンソウ巻き

---

<舌耕のネタ> 「秋休み」の言いわけとお願い

---

「健康上の都合」と申しあげ、お休みを頂いております。

実は10月12日夕刻に発症、翌日脳外科病院で診断の結果、「脳内出血、即入院」となりました。現在、ほとんど後遺症もなく近々退院できるまでになりました。

しかし、今まで「74歳でメルマガを始め、最高年齢だ」とか言われ、少し調子に乗りすぎたかなと反省しています。また、三つ年上の兄がやはり脳出血で60歳で発病、あと3回再発をくりかえして68歳で短命に終わったことを考えると、これからこのまま『電子耕』を続けていけるのか、余程仕事を減らして用心しないと再発するのではないかと、新たな覚悟を迫られています。

また一方では、ここまで1350人余りの読者の皆さんに支持され、ようやく「読者の声」の交流の場が定着してきたとき自分の都合だけで止める訳にはいかないとも考えています。

皆さんのお声も参考にして、当分隔週刊とし、必要によって臨時増刊にすることにしたいと思います。お考えを聞かせて下さい。お願いします。

なお、私事で恐縮ですが、「高血圧症との付き合い方」の体験的雑学を提供して「秋休み」の言いわけとお願いと致します。

---

<健康情報・病床日記> 高血圧・脳出血との付き合い 原田 勉

---

10月12日発病、同22日主治医から「もう10日もたったからリハビリも兼ねてワープロをやってもいいよ」と許可がありました。同25日副院長は「ワープロだけでなく、手書きで日記をつけなさい、漢字を忘れないように、頭脳のリハビリのため」といわれる。

と言うわけで、大学ノートとパソコンを病室に持ち込んで点滴の合間にワープロ作業と病床日記を書きはじめました。

発病したのは10月12日、先輩の喜寿のお祝いで、乾杯してしばらくして左手でもった小鉢を取り落としました。そばつゆも手がすべってこぼしてしまった。

そのとき厭な予感がした。72歳で眼底出血したとき「動脈硬化による網膜

中心閉塞症」といわれ、高血圧に注意せよと警告された。その時わが家は高血圧は家系だし、つぎは脳卒中だなんて思って、減塩食を心がけた。さらに鍼灸治療院に毎週1回通って、保健につとめていた。それでも動脈硬化は進行するものだ。短時間にそんな思いが心をよぎった。

トイレに立ち、鏡で顔の左右の変化を観察し、手足を動かしてみた。大したことはないが、左手の握力がおちている、左足も少し重い。その晩は電車とタクシーで自宅に帰り、おとなしく寝る。翌日けろっと治ることを期待して。

10月13日朝、やはり左手の握力は弱い。

今日はホームドクターが休診なので勤め先の近くのクリニックで診断の結果「脳卒中の疑い」という紹介状をもらい、練馬区関町の田中脳神経外科病院でCT診断をうけた。

CT検査の結果、主治医から「右脳内出血、即入院、絶対安静」ということで集中治療室に入れられる。酸素吸入、点滴で動けなくなった。絶食で水も飲めない。しばしば血圧検査、上が190だからと血圧降下剤を舌下に投与される。まわりの患者はいずれも重症で、看護の声・いびきなどで騒々しい。

「家族にはこちらで連絡します」と看護婦さんが言う。

あわてて駆けつけた家族に主治医の話は「出血は10ミリ×15ミリ大、場所が運動中枢から少し離れていたから助かった。3週間もすれば退院できますよ」と楽観的で安心させられたそうだった。点滴・酸素吸入は24時間継続。

10月14日11時、もう一度CT検査。出血が増大していないのを確認、集中治療室から個室に移り、15時には酸素吸入をやめる。

15日から仙台・札幌に出張する予定を代行者に交替したと、各支社に連絡。当分治療に専念する。『電子耕』は3週間分を準備していたので発行は配信アシスタント（助手）に頼む。

主治医は「出血のダメージが2日目からいろいろ現れるので動かないように、当分血圧が不安定になる」とトイレもベットでといわれる。これがつらい。

点滴は1日に3本約5時間、これによって血腫の吸収を促進するという。

10月15日 主治医の回診で、「出血は一瞬だったと思う、幸い少量だっ

たことと場所がもう1・2ミリ違うところだったら障害が大きく、後遺症も出ただろうがラッキーだった。出血はすぐ止まって、その後も増大していない。現状では手術はしないでよい。脳内血腫の吸収に3週間はかかる。CTの画像で血腫が消えたら退院してもよい。後遺症も出ない」と言われる。

15時見舞いに来た家内が病院からもらった「入院診療計画書」によると病名は脳内出血（右被殻出血）、陳旧性脳梗塞（いままで症状に現れなかった脳梗塞の痕跡）という。その他は主治医の話とおなじ。なお片麻痺に対してリハビリが必要になる場合がある、肝機能障害の増悪など全身合併症の出現の可能性があるという注意があった。

10月16日 車椅子で腹腔のCT検査にゆく。下痢2回、朝食の牛乳のせいらしい。でもトイレに歩いては駄目と看護婦に叱られる。

10月17日 朝食に牛乳とパンまた下痢。明日からヨーグルトに変えてもらう。血圧180になり舌下に降下剤投与される。

10月18日 副院長回診、「まだ血腫が消えたわけではないから、安静に、大便もできるだけ室内で、やむを得ないときだけ看護婦がついて歩いて行っても良い」再発の可能性について聞くと「全くないとは言い切れない。予防するには血圧を140代に安定させ、動脈硬化の要因を無くすること、減塩食にしていますか」と言われる。

考えてみると眼底出血のときも今回の脳出血のときも、眼性疲労があり、その上に酒類で乾杯をしたことが直接の引き金になっていたのではないかと？

慢性肝炎でアルコールはドクターストップだと言いながら、乾杯だけならいいだろうと自他ともに許していたのが災いしたのではと思う。これからは宴席に出ても一切アルコールを口にしないことだ。

10月19日 MRI検査 車椅子で行って20分あまり。回診で「血圧も安定したので室内だけなら歩いてもよい、面会も小人数ならよい」と言われる。

10月20日 「腹腔内のCT異常なし、MRIの結果血腫は縮小している。洗面・手洗いに歩いてもよい」

初めての見舞い客Nさん来る、「今後仲間に会われるでしょうが、この通り軽症ですみましたからご内聞に」とたのむ。

10月21日 病状変わりなし。『電子耕』17号で「健康上の都合により秋やすみを頂きます」と助手（配信アシスタント）に頼んで載せてもらう。そのプリントアウトしたものを届けてもらう。

10月22日 主治医「もう10日も経ったからワープロやってもいい、CTで血腫の画像が消えたら退院だ」いつも若い主治医は楽観的で嬉しくなる。

10月23日 ノートパソコンを持って来てもらい、さわってみる。左手の感覚もほとんど前と変わらない。『電子耕』の19号の準備をする。ここで「秋休み」の言いわけを申し上げなければならないと思う。

10月24日 日曜につき回診なし、『電子耕』の入力をする。見舞い客も3人になる。点滴は3本5時間は同じ。25～29日変化なし。

10月30日 CT検査の結果血腫は縮小してきている。

参考図書によれば、「近年血压管理の普及などにより血压性脳出血の発生頻度は減少しつつあり、かつ軽症化の傾向がみられる」という。私の場合も血压降下剤を毎日服用し、毎週鍼治療で上が140位に安定していた結果、軽症で済んだのであろう。これからも減塩食と血压安定につとめ、興奮したり、過労になることは慎まねばなるまい。

なお、脳卒中とは脳出血などの総称で、CTスキャンで診ると脳出血、脳梗塞（脳血栓症、脳塞栓症）くも膜下出血などが判明する。

<参考図書>

『今日の治療指針』医薬出版社：

<http://www.trc.co.jp/trc/book/book.idc?JLA=99002674>

「町医者の虎の巻」といわれる辞典のようなもので、内科・外科など総てにわたる医療について最前線の専門医学者による診断・治療・予防について解説したもの。

私が参考にしたのは「神経・筋疾患」の中の「脳出血の内科治療と予防」および「脳出血の外科治療」の項でした。

---

「現代農業」11月号・おもしろページ

<http://www.ruralnet.or.jp/gn/index.html>

(1) キュウリのビール漬けはやめられないおいしさ (あっちの話こっちの話)

岐阜県美並村で有機野菜をつくる河合きりのさん：キュウリ10本を縦に半分、横に半分に切ってビニールの袋にいれ、砂糖400g、塩120g、ビール350mlを加え、密封して冷蔵庫に入れる。2日めから食べられる。2週間しても味はかわらず。ぜひお試しあれ。(岐阜で聞いた話：中田浩康)

(2) 私たち女はもうかる農業がしたい (北海道・恵庭市・田中寿美子さん)

春先札幌に行ったら町中ヒマワリだらけ、「よしヒマワリを植えてみよう」と始めたら、1本100円で売られ、ひとハウス50万円になった。カスミ草では20万円にしかならないときに。麦も売れそうだと春小麦を束にしたら1000円に売れた。いずれもタネ代はかからない。こうして今では恵庭の花として、130品目作って市場のカンフル剤的な役割があると評価されている。(赤松富仁のカメラ訪問記)

(3) 新聞古紙を使ってヒラタケ栽培 (茨城・大石秀)

竹やぶにすてた新聞紙からニョキニョキとヒラタケが生えたというのを見て、これはいけるぞとやってみた。まず新聞紙は四つ折りにして廃品回収に出すように結束します。植菌は古紙6束に対してオガクズ菌1300ccとオガクズ1kg、コメヌカ500gを混ぜ水を注いでこねます。これを古紙の1面になすりつけ、2束を1組にして菌が繁殖しやすいようにサンドイッチ状に重ねます。直射日光が当たらないところに、むしろで覆い、散水します。春の彼岸ころ植菌して、10月ころになると発芽して10日もすると大きくなり収穫できます。正月まで3回くらい発生させることができます。

(茨城県真壁郡)

(4) 薬のような玄米おかゆが人気 (秋田・坂本公紀)

売り上げ10倍、健康10倍の米加工という見出し。夫婦で米のおかゆの缶詰めをはじめたのは平成10年の2月から、初めは白米のおかゆでした。そのうちアトピーの子供を持つおかあさんに頼まれたのがきっかけで玄米のおかゆもつくるようになり、今では8割が玄米かゆです。風邪をひいたとき、体力が落ちたときに食べると元気になるそうです。

1缶300g 250円の缶詰に使う米は50g、水は井戸から引いた水を炭を活かしたエネルギー水です。品種はあきたこまち。このほかアトピーの子供たち用に無農薬のササニシキを限定販売しています。

(秋田県仙北郡)

以上は病床で読んで面白かった記事、くわしいことは農文協発行・「現代農業」11月号をご覧ください。

<http://www.ruralnet.or.jp/gn/index.html>

---

<秋の健康食> 11月のしゅんの野菜

---

◎ ナガイモ、ダイコン、ハクサイ、カリフラワー、ブロッコリー、シメジ、ナメコ、サトイモ、

○カブ、ニンジン、ゴボウ、レンコン、クワイ、ホレンソウ、キャベツ、ネギ、シュンギク、ジャガイモ、ヤマトイモ、エビイモ、食用菊、エノキダケ、マッシュルーム、ユズ、ダイダイ、ギンナン、タマネギ、サントウサイ、コマツナ、

#### (19) 食用菊のホウレンソウ巻き

効用：

食用菊が出回っていますね。阿房宮と呼ばれる黄色の花のほかに、袋菊類のピンク系の花もあり、これは「もつてのほか」という名です。がくから花びらをていねいにむしりとり、熱湯に酢を落として花を入れ、さっとひと煮立ち、すぐ水にとってざるにあげ、ゴマ酢あえにしましょう。

おひたしでもおいしいです。がくを取らないでゆでてほろ苦い味はオツなものです。葉は天ぷらになります。

作り方：

1, ホウレンソウは、切らずに塩をいれた熱湯でさっとゆで水にさらし、よくしぼってから下味をつけておく(しょう油をだし汁少々でのばしたものに漬ける)。

2, 菊の花びらは、酢を入れた熱湯でさっとゆで、さめたら甘酢に漬けておく(酢、砂糖、塩少々)。

3, すだれを広げて、ホウレンソウを、茎と葉をたがいちがいにおき、菊の花を真ん中において芯にし、ぎゅっと巻く。

4, 3センチぐらいに切って、切り口を上にして皿にのせる。

◎：ゴマ酢あえの場合は、さっとゆでた花だけを、すりゴマ、酢、砂糖、塩少々で、食べる直前にあえる。

-----  
第20号11月18日予告 驚くべき94歳の老人力

第21号12月2日予告 動脈硬化を防ぐ日本の伝統食  
-----

-----  
＜「電子耕」原稿・投稿募集＞  
-----

このメルマガは読者の意見交換を一つの目的にしています。  
「キーワード」の趣旨にそった投稿を募集しています。

- 1、庶民の歴史としての「自分史・父母の歴史」「エッセイ」
- 2、農業・文化について、健康・食についての情報など。
- 3、字数は一人1回500字から1000字くらい。メールで送って下さい。  
掲載するときのペンネームも添えて下さい。
- 4、投稿＜読者の声＞は原則としてこのメルマガに掲載します。掲載は困る方は「掲載しないで」と明記して下さい。また、原稿料は差上げられませんので、ご了承ください。単行本などにするときは完成した本は差上げますが、原稿料は支払えませんのでご了解下さい。

編集責任者 原田 勉

●（投稿メールは原則として＜読者の声＞に掲載します。都合の悪い方は「載せないで」と明記して下さい。ペンネームの無い方は姓だけで載せますので、ご了承ください。内容は自己責任でお願いします）

●メール送付の際のご注意!!

<http://nazuna.com/tom/denshico.html#mail>

■■■■■ (社) 日本劇団協議会主催 創作劇奨励公演 劇団文化座制作  
■■■■□ 平成九年度文化庁舞台芸術創作奨励特別賞 受賞作

■ ■ □ □ 世紀末の田端にこだまする幕末青春鬱屈伝 新しい時よ来たれ！  
■ □ □ □ ◇「祭りはまだか」◇(PR 写真が WEB に入りました)  
□ □ □ □ 鳥海 二郎 作 佐々木 雄二 演出  
□ □ □ □ 1999 年 12 月 10 日～19 日 東京・田端・文化座アトリエにて  
□ □ □ □ <http://bunkaza.com/>

---

■ 山崎農研発行の書籍のご案内  
[http://www.taiyo-c.co.jp/yamazaki/yama\\_books.htm](http://www.taiyo-c.co.jp/yamazaki/yama_books.htm)

---

● 協力をいただいているサイト紹介コーナー

「農文協ルーラルネット」  
<http://www.ruralnet.or.jp/>  
「山崎農業研究所」  
[http://www.taiyo-c.co.jp/yamazaki/yama\\_frame.htm](http://www.taiyo-c.co.jp/yamazaki/yama_frame.htm)  
「劇団文化座」  
<http://bunkaza.com/>

---

ここまで読んでいただきありがとうございました。

■ ご意見・ご感想は、Eメール  
<mailto:tom@nazuna.com>  
または、電耕掲示板  
<http://www62.tcup.com/6201/tom.html?>  
までお願いします。

---

■ バックナンバーは、  
<http://nazuna.com/tom/denshico.html>  
のなかの「★バックナンバー」のそれぞれの号番号をクリックすると  
読めます。

---

『電子耕』は、2つのルートで配送しております。  
『まぐまぐ(ID=14872)』

<http://www.mag2.com/>

『Macky !』

<http://macky.nifty.ne.jp/>

SPECIAL THANKS to INTERNET JAH

<http://www.jah.ne.jp/>

\*\*\*\*\*

【隔】週刊「74歳が送る農業文化マガジン『電子耕』」 第19号

--農業・健康・食・図書・人物情報--

バックナンバー・購読申し込み/解除案内

<http://nazuna.com/tom/denshico.html>

1999.11.04 (木) 発行 東京・ひばりヶ丘 原田 勉

<mailto:tom@nazuna.com>

\*\*\*\*\*発行部数 1300+45 部\*\*\*\*\*