

目次

はじめに——私のこと 5

健康を支える三本の柱 9

栄養——年をとったらクマさんみたいな食生活 10

休養——毎日七時間寝よう 23

運動——七〇過ぎても運動を 32

三本柱をつなぐ人間関係と趣味——善玉コレステロールを増やそう 45

加齢に伴うあれこれ 55

中性脂肪——高いとなぜよくないのか 56

加齢臭かれいしゅう——ニオイの原因を探る 64

ゆびの関節炎——自分でできる対策 72

めまい——「よろめき」の原因あれこれ 77

ギックリ腰——ヤレヤレ、治療の中心はガマン 86

笑いの効果——主役のエンドルフィンを登場させよう！ 91

痔じ（肛門部こうもんにできた静脈瘤じょうみやくりゅう）は切せつない！ 100

カゼ——ウイルス性と細菌性 109

鼻の病気で悩んだ話 120

うつ傾向とたたかう——うつ病対策 134

椎間板ヘルニアついかんばんの拷問と教訓 153

おわりに——書かきたいきさつ 168

はじめに——私のこと

「青すたんボーフラ」

私が幼い頃、親は私をこう呼びました。青い顔をしてボーフラみたいに弱々しい子、という意味です。まったく福岡出身の人間は、どうしてああも自分の子どもに対して口が悪いのでしょうか（私の親だけかも知れませんが）。子どもだって心に傷が付きます。

おかげで私は、自分の姿形と体力にひどいコンプレックスを持ったまま育ちました。太平洋戦争後の東京での話です。

その私が、今や七七歳。四〇でロスアンゼルスのリトル東京にて開業して以来、三十七年間病欠なし。病気をしなかったワケではありません。カゼなどはしょっちゅう引きます。だが、休まずに働き続けることができました。それだけ丈夫になった、と言えると思います。

処方薬の常用もしていません。その必要がないのです。ありがたいことと思っています。

日本には「病み抜く」という言い方があります。病気を繰り返している間に抵抗力がつき丈夫になる、というほどの意味です。弱かった私は、小学校二年と中学校二年の時に二か月くらいずつ長期欠席をしました。

小二のときは、栄養失調でカゼが慢性化しました。結核が疑われましたが、そうではなかったようです。いつも吐き気がしていました。

中二のときもカゼが長期化したのですが、学校に戻ってから友だちにノートを借りて勉強したら、直後の学期末テストの成績が中学時代で最良でした。普段いかにいい加減な勉強をしていたかがわかります。

高校二年では、蓄膿症ちくのうしょうの手術を受けました。鼻の両側が、術後まだ青黒くむくんでいるとき、クラスの女の子たちが賑やかに見舞いに来てくれました。むくんだ顔を覆いたかったです。

医学部二年では、腎臓結石。背中を突き抜ける激痛の原因がわからぬまま、七転八倒しました。いつも「二年生」がヤバかったのです（健二、という名に反する傾向でした。「病二」のほうがふさわしい）。

私の今の健康には、やはり「病み抜いた」結果という面がありそうです。

そんな私ですが、七〇代後半の今、私なりの健康法はやっています。それをここに記して、読者の参考に供したいと思います。

健康を支えるには三本の柱が必要、と私は考えます。

栄養

休養

運動

この三本です。これに信仰を加える人もあるでしょうが、私には信仰心がないので、その辺について述べることはできません。

健康を支える柱として、ご親切に「医者」を挙げる人もあるかもしれませんが、
医者は処方の方の一つで、患者さんの健康を害することだってあります。むしろ「なるべく医者の世話にならないためにはどうしたらよいか」という線で話を進めたいのです。

三本の柱の間を埋める要素に、人間関係と趣味があります。その辺についても触れてみたい、と思っています。

よろしくお付きあいいただきたいと願って、今日はひとまずこの辺で。

健康を支える三本の柱



栄養——年をとったらクマさんみたいな食生活

子どもの頃、私は粗食でした。太平洋戦争直後の東京で家は貧しかったので、他に選択肢はありませんでした。「太白^{たはく}」という種類の水っぽくてまずいサツマイモでいのちを繋^{つな}ぐ生活が何年も続きました。

そのおかげで、今は何を食べてもおいしいです（ただし、サツマイモはもう、あまり食べたくありません）。食べ物に感謝する気持ちも強いです。TVで料理の腕を競う番組がひと頃よくありましたが、食べ物をオモチャにしているようで、私には馴染^{なじ}めず、好きになれませんでした。

そんな私ですが、母親に食事の内容について文句を言ったことがあります。世の中もわが家の経済もやっと落ち着きを見せ始めた一九五〇年代初めの頃で、私は中学生になっていました。

「たまには肉つけのものも食わせてよ」

食べ盛りの息子を三人も抱え、父の安月給で家計のやり繰りをしていた母に向かって、私はこう言い放ったのです。

自分の愚かさを悔やむにつけ、

「たのしみは まれに魚煮で 兎ら皆が うましうましと言ひて 食うとき」

という橋曙たかはなの短歌を思い出し、胸が痛くなったりします。

横道にそれました。子どもの頃、四つ足動物の肉が少ない食生活に慣れたせいかわ、私は今でもビーフやポークなどの赤い肉を好みません。これは良いことと思っっています（母に感謝せねばなりません）。

赤い肉には、コレステロール関連要素の中でも、コレステロールそのものに悪玉のLDL（低密度リポタンパク質）を増やす成分がたくさん含まれています。LDLはダンプカーにたとえられます。つまり、コレステロールを運んできてばら撒まき、血管の壁を硬化させます。その結果、脳梗塞（ストローク）や心筋梗塞（ハートアタック）などの心臓血管障害の素地を作ります。善玉のHDL（高密度リポタンパク質）は運動することにより増えるので、32頁からの「運動」の項で触れる予定です。

私は以前、患者さんに向かって、

「年をとつたらウサギさんみたいな食生活がいいですよ」

と言ったことがあります。が、その後よく考えてみると、ウサギさんは草や菜っ葉しか食べません。ちよつと栄養素が足りません。そこで、

「お猿さんみたいな食べ物がいいですよ」と言い直してみました。お猿さんは、ウサギさん系食物のほかに、果物やナッツ類も食べます。

「だが待てよ」と私はまた反省しました。お魚だって身体に良いワケです（特にヒレが付いていて元氣よく泳ぐ種類のやつが）。

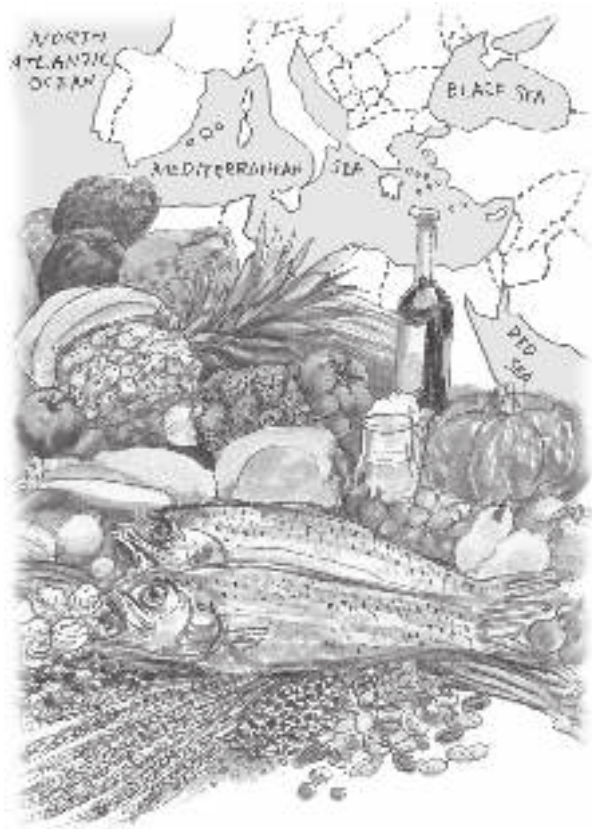
そこで、今では、

「クマさんの食べ物がいいですよ」

と言うようにしています。クマさんは、お猿さん系食物のほかにお魚（特にサーモン）も好むからです。

クマさんの食べ物、実は地中海地方の人々の食生活にそっくりなのです。地中海の人々というと、私の頭にはヒゲを生やした大柄でたくましいクマさんのような男性が浮かんでしましますが、かの地方の人々は世界でも長寿で知られています。

地中海地方の食物を整理すると、野菜・果物・穀類・ナッツ類・お魚、そしてワイン



少々ということになります。七〇歳を過ぎて大いに気になる健康上の問題の一つは、ボケ（認知症）です。ところが、ボケの予防策について文献を調べてみると、イの一番に出てくるのが、地中海地方の食生活なのです。統計学的にも、地中海地方に認知症の少ないことが証明されています。

クマさんの食べ物、人々にボケずに長生きできることを保証しているワケです。

*

「はや飯めしナントカ芸のうち」

日本にはこういう言葉があります（ナントカの内容はご想像ください）。江戸時代のおちだな大店におけるデッチどんたちの生存競争では、食べることの速い者が有利だったから、こういう言い方ができたのでしょう。

だが、これは栄養の観点からはよろしくありません。せっかくクマさん系の良質の食物（野菜・果物・ナッツ・穀類・魚）を口にしても、シツカリか噛まないとシツカリ消化吸収されない、身体のためになりません。

そこで私は、

「ひとくち三〇回大キャンペーン」

を展開しています。展開していると言っても、私のオフィスを訪れる患者さん方だけが対象ですが。一口食べ物を口に入れたら、三〇回は噛むという趣旨です。

三〇回噛んでいるうちに、最初口に入れたばかりのときは違う食べ物の味わいが出てきます（「一口で二度おいしいグリコなんとか……」というコマーシャルが昔ありましたね）。

そればかりではありません。よく噛むことで、

- ①食べ物がよくこなれる
- ②唾液中の酵素とよく混じり合う
- ③胃・膵臓・胆嚢から消化酵素が充分に分泌される
- ④胃や腸の正しい蠕動が促される

その結果、消化吸収がよくなります。まさに良いことづくめです。

逆によく噛まないとは、

- ①固い食べ物が準備態勢のできていない胃へ送り込まれ、胃の粘膜を傷つける
- ②消化酵素の分泌不十分のため、胃炎・腸炎・消化不良・下痢・口臭の原因となる
- ③胃腸の動きが悪くなり、胃食道逆流症（GERD、Gastro-esophageal Reflux Disorder）の



原因になる。便秘を起こすことも。便秘になれば、ガスが溜まり、腹痛とイライラが生じ、その結果、逆に下痢を起したりもする

つまり、悪いことづくめとなります。

過敏性大腸炎という病気があります。原因不明の腹痛と下痢が主な症状の慢性疾患ですが、ストレスまみれの生活を送る若い人に多く、七〇過ぎの人にもあります。食べ物をよく噛まないことが一因であり、よく噛むことが対策となる、と私は考えています。

七〇歳過ぎた人にも、口が臭い人はもちろんいます。そんな人は「よく噛んでいない」と見てほぼ間違いありません。よく噛んでいただきたいと思っています。

「こちらら、ひとくち三〇回噛むほどヒマじゃねえよ」とおっしゃる方には、

「七〇過ぎたら、もうそろそろご自分のためにもっと時間をお使いになってはいかがでしょうか？」

と申し上げたいです。

*

最後に、栄養を害する二大要素について触れておきたいと思います。

深酒ふかざけと喫煙きつえんです。

深酒の習慣は、アルコールによつて胃や食道の粘膜に慢性的な刺激を与え、胃炎・食道炎を起こし、胃の痛み・胸焼け・吐き気・嘔吐おうとの原因となります。

深酒が続くと肝臓障害を起こし、脂肪代謝が悪化し、血中の中性脂肪が増えます（中性脂肪はそれ自身が血流を悪くしますが、ほつておくコレステロールへ転化もします）。これが続くと肝臓は脂肪代謝の中心ですから、処理しきれなかつた脂肪が溜まり脂肪肝となり、遂には肝硬変に陥ります。

深酒のため肝臓がバテると肝臓を通過する静脈系（門脈）の血液還流が悪くなり、胃や食道や腸に大きな静脈瘤じょうみやくりゅうができます。静脈瘤でふくれ上がった粘膜は切れやすく、しかもいったん出血すると止血が困難で、大出血を招きやすくなります。肝硬変における直接死因の大きな部分を食道静脈瘤からの出血が占めています。

消化器系への影響だけ見ても、深酒に良いことは一つもありません。

一方、タバコのニコチンは、毛細血管を収縮させますから、喫煙者の顔色はおおむね青黒くなります。同じ理由で胃腸粘膜の毛細血管の血流が悪くなり、喫煙が続くと消化吸収



に障害を起こします。

タバコにはニコチン以外にも毒性物質が千種類以上含まれています。そのため喫煙者は胃潰瘍いかいようになりやすく、これが非喫煙者に比べ治りにくいのです。消化器系では、喫煙は口腔・咽頭・食道・脾臓のガン発生率を高めます。

ガン・心臓病を含めると、アメリカ人の五人に一人がタバコのために死亡しています。喫煙にも良いことは一つもないのです。

「ケンジさんは、酒もタバコもやらないで、生きることには何の楽しみがあるんですか」

酒もタバコもたしなまぬ私に、こう問いかけた人が以前いました。一九七〇年代末のことです。それは、夫婦共稼ぎの子育てで四苦八苦していたため家に居てもらっていた日本からの青年（いわゆるスクールボーイ）でした。

ロスアンゼルスでも喫煙制限がまったく行なわれていなかった時代で、彼はタバコも酒も大いに楽しんでいました。子どもへの影響が良いとはもちろん思いませんでしたが、私たち夫婦には他に選択肢がありませんでした。

酒もタバコもやらぬ私から言わせてもらえば、酒・タバコにしか生きる楽しみを見出せない人は気の毒です。きっと酒やタバコで神経が麻痺まひして、他のことへ心が向かなくなっ



てしまっているのだろう、と憎まれ口の一つも叩きたくなります。

しかし、件の青年は、神経が麻痺してはいませんでした。一九七〇年代後半からの数年間に住み込んでもらった何人かの青年の中でも、ひとときわ利発で、またとても人なつっこかったのです。

母一人子一人の家庭で育つうち、学校の成績は良かったが、地域のヤクザと関わりができ、足の指先にクギを刺し込むようなひどいリンチを受けたこともあった、と言っていました。そんな繋がり（つな）を断つため、ロスアンゼルスへやって来たとも言っていました。

イケメンで女の子にもよくもてたNK君。高校生となった私の息子のもとへ、日本へ帰った彼から時々連絡があったようでした。日本での荒れた生活の後、若死にしたという連絡が彼の友人を通して息子のところへあったのは、一九九〇年代に入ってからでした。

七〇年以上生きていると、いろいろな人との出会いがあります。後になって思い出して嬉しい出会いもありますが、悲しい出会いもあります。

話が少し逸れてしまいました。

「栄養」の項の最後に、七〇過ぎのご同輩へ申し上げたいと思います。せっかくここまで生きたのですから、食べ物に気を付け、深酒と喫煙は避けて、もうちょっと長く人生を楽

しもうではありませんか。

休養——毎日七時間寝よう

休養の中心は、やはり睡眠です。

私がかつて、不眠症でした。原因は（ご多聞にもれず？）受験でした。一九五九年の大
学受験の前夜、緊張のため眠れず、焦りました。

その時まで、およそ「寝つけない」なんてことは経験したことがありませんでした。東
京にある小・中・高の一貫校に通っていたので、深刻な受験をそれまでまったく体験して
いなかったのです。

「明日のためによく眠っておかなくちゃ」

そう思うとかえって眠れなくなりました。数をかぞえたりしてやっと眠りに落ちようと
すると、急に胸がドキドキし始め、目が冴さえました。参りました。で、一回目の受験では

おわりに——書きたいきさつ

「いやあ、今はとても無理だと思います」

これが私の最初の反応でした。本来、「お返事」と書くべきところでしょうが、「反応」としか表現できないくらい、私は即答してしまいました。

ここロスアンゼルスでは、第二次世界大戦以前より日系人の多くが庭園業で生計を立ててきました。日本で高等教育を受けた人も、こちらで苦勞してエンジニアや建築家となつた人も、それ以外に職が得られなかつた時代が結構長く続いたのです。日系の庭園業者はお互いの生活を護るため「庭園業連盟」を結成し、連盟機関誌を毎月発行してきました。

その南カリフォルニア庭園業連盟機関誌「ガーデナの友」の日本語欄編集長である森作正男氏が、二〇一三年の夏も終わる頃わざわざ私のオフィス（日本式に言えば、診療所）を訪れてくれました。そのときのことです。森作氏は私に優しい笑顔を向け、「『ガーデナの友』に何か書くように」と勧めてくださったのでした。

とにかく「考えさせてください」ということで森作氏にお引き取りいただいた後も、この件がずっと頭を離れませんでした。

「書きたい」

そう思う素地が私の心にあつたからです。

私は、ロスアンゼルス日本語文芸の先輩、山中真知子先生（この方は、日本で学校の先生をしておられ、こちらではダンスの先生もしておられたと伺っています）が同誌に「ガーデナの妻」と題する随筆^{エッセイ}を連載しておられることを知っていました。それに私は、ずっと真知子先生がこの地の日本語新聞「羅府新報」等に発表されるエッセイや小説の大ファンでもありました。

「真知子先生といっしょに同誌の連載担当者になりたい」

そういう欲望が私の胸にムラムラと湧き起こったのです。

そんな私の耳に、数日を経て森作氏の言われた言葉が蘇^{よみがえ}ってきました。

「フテーキで結構ですから」

ステーキではありません。ビーフステーキなどは身体に良くないので、森作氏が勧めるわけありません。

不定期、つまり気が向いたとき書けばよい、との申し出だったのです。この言葉に、私の心はまるでクモの巣にひっかかった蛾がか蝶ちようのようにからめとられてしまいました。

これにも理由があります。

私は、ロスアンゼルスのリトル東京で日々診療することで生きている開業医です。

一九八一年にパートでスタートしてから二十年くらいは、たくさんの一世の方々をお世話しました。そして、あの世へお見送り申し上げました。

今も一世の方々の懐かしいお顔が目には浮かびます。仲村信義しんぎ・千代夫妻は、私を日系二世ドクターのポール山内先生へ紹介してくれ、自らも私のオフィスへ通うことで私の開業を応援してくれました。

すべての一世の方々がこの世を去られてすでに久しく、今や二世の方々の平均年齢は九〇歳を超えています。「敬老ホーム」などの施設に入っておられる方も多い今日この頃です。皆さん、高血圧・糖尿・心臓病など何か問題を抱えており、病状が悪くなると入院となります。

入院される方の数は、増えたり減ったりと波があり、入院が増えたと、私はがぜん忙しくなります。回診と入退院のお世話と家族との対応などで夜も昼もなくなりません。逆に入

院者数「ただ今ゼロ」の日が一週間以上続くこともあります。

ですから、「フテーキでよい」とのお申し出は、とても魅力的でした。森作氏の訪問後一週間も経ってから、私はとうとう「本当に不定期でよろしければ」とご返事申し上げたのでした。

*

「ガーデナの友」には、かつて南カリフォルニア庭園業連盟創設者の南雲正次なぐもしやうじ氏が「ガーデナ語録」を連載しておられたと聞きます。氏の『北人、南雲正次の遺稿』という本（一九七八年刊）を、仲村信義氏から一九八〇年頃に頂戴し、私は夢中になって読みました。そして、この地で生きる上での大きな刺激と励ましを受けました。そのため森作編集長へご返事申し上げたとき、「ガーデナの友」に書かせていただくことは、私にとってとても光栄なこととも感じていました。

題は、「リトル東京ヤブ日記」にしようと考えました。リトル東京やぶに藪はないかも知れませんが、ヤブ医者はいるので（そうか、ではお前んとこに通うのは、もう止めよう」と患者さん方に言われると、まだチョット困るのですが）。それに、ヤブという言葉の響きに私は

庭園業とのかかわりを感じていました。

「皆さん、どうぞよろしく」

こう書いてフテーキの（つまり、ときどき穴のあく）「リトル東京ヤブ日記」の連載をスタートしたのが、二〇一四年の初頭でした。

同じ頃に、ロスアンゼルス日系社会を揺るがす大きな問題が発生しました。それまで日系社会所属の非営利機関だった「敬老ホーム」四施設（看護ホーム二か所と引退者ホーム・中間看護施設各一か所）が、経営責任を負っていた「敬老理事会」の手で営利目的の私企業に売却されようとする事態でした。

ロスアンゼルスに日系社会を築き上げてきた一世の苦勞をねぎらい、老後の安全を保証するため「敬老看護ホーム」が建設されたのが一九六八年。「庭園業連盟」のメンバーは建設の趣旨に共鳴し、その後設立された三施設も含め、週二回ペースで営々と各施設の造園・美化・清掃のボランティア活動を続けました。その奉仕を現在価格の労賃に換算すると、ゆうに総額一千万ドルを超えと言われます。その庭園業連盟に何の断りも相談もなく、「敬老理事会」は売却を決定したのでした。

庭園業連盟は、早い時期から売却反対を表明しましたが、まさかそんな酷いことをされ



ると思っても見なかった日系社会全体の反対運動は立ち後れ、二〇一六年二月には売却が正式に成立してしまいました。

私は、同年一〇月号の「ガーデナの友」誌に次のような文章を発表し、敬老四施設を日系社会の非営利機関として再生させる必要を訴えました。

*

敬老理事会に物申す

羅府新報七月一九日掲載の敬老理事会による声明文「敬老の過去、現在、将来」を読みました。誰の手によるのか、とてもよく書いています。実情を知らぬ人なら「ああ、そうなのか」とコロッと思ってしまうことでしょう。一九八二年以来、敬老施設で患者さんをお世話して来て実情を知る医師として、「何か言わねば」と責任を感じました。

まず第一に、四施設売却の理由として相変わらず「経営困難を予測した」と訴えています。ここでご注意いただきたいのは、彼等の予測が本当に正しかったのなら、買い手などつかなかつたらう、という点です。ところが、実際にはパシフィカ社という経営プロが

買いました。経営は可能だったのです。これは、好意的に言っても予測が間違っていたということであり、一步突っ込んで言えば、予測を言いわけとして経営を放棄したことを物語っています。

第二に、新経営者の行動を観察してきた結果、「ケイアイ看護ホーム」と名を改めた施設の状況は「何も変わっていない」と述べています。よくもヌケヌケと言えたものと驚きました。これは、理事会が居住者やスタッフの置かれた状況を全く見ていないことの証拠です。

実態を私を知る範囲でお伝えしたいと思います。

- ① 新経営者のアスペン社は、本年二月中にスタッフの健康保険を経費節減のため変更
- ② 健康保険プレミアム（掛け金）自己負担の大幅な増額のため、多くのスタッフが離職
- ③ スタッフ補充は難航（「新スタッフを紹介してくれたら、五〇〇ドルの報奨金授与」のお知らせは、私も受け取りました）
- ④ バイリンガル（日本語に堪能）のスタッフが激減（ナースとして優秀で各フロアを支えていたのに離職した三名の名前を私は即座に挙げる事ができます）
- ⑤ 残されたスタッフの長時間過重労働（いったん仕事に入ると長く拘束されるので、ナース

の皆さんは蔭^{かげ}で「ケイアイ看護ホームじゃなくて、ケイアイ・アパートだ」と言ってるそうです。「住んでると同じ」の意)

⑥看護学生の姿が多く見られるため（アスペン社は、看護学校と新契約を結んだようです）、リンカンハイツの施設は、一見賑^{にぎ}やかです。しかし、居住者の表情は以前より暗く沈んでいるように私には見受けられます。

「敬老ホームの三大特徴は、①床ずれが少ない、②糞尿のニオイがしない、③痛みや欲求不満で叫ぶ居住者がいない」ことと以前に私は書きました（二〇一四年二月五日付「羅府新報」）。この素晴らしい伝統が、まもなく危機に瀕^{ひん}する、と私は懸念しています。人は誰も疲れが溜まると過誤や手抜きを犯しやすくなるからです。

実態を変えるもう一つの要素をご報告せねばなりません。従来、入居費のメデイケア（政府管轄の高齢者保険）補償期間が切れると自己負担となり、自己資金が底を突くとほぼ自動的にメデイケア・メデイカル補償（以下、メデイ・メデイ）に切り換えられています。た（メデイキアルは政府管轄の低所得者用保険）。安心していられました。まさにこの点のポリシーが、本年七月段階でアスペン社によって変えられました。すなわち、①メデイケア

補償期間終了に伴い、入居者は長期療養のための申込書を出し直さねばならない、②家族はその段階で自宅介護に切り換えるよう強く勧告されるという内容です。つまり「儲もくろからないメデイ・メデイ入居者の発生を未然に極力防止する、という政策です。

敬老理事会は、経営に不利なメデイ・メデイ入居者のケアを切り捨てるために売却を決めたと推察されます。今やその切り捨て作業を業者にやらせている、という状況になっています。

一方でアスペン社は、他人種コミュニティの裕福な層からの入居者を求めています。敬老ホームの過去の名声が彼等を誘っていると言えます。仲村千代さんという一世の患者さんが「敬老の看護は全米一だそうですよ」と誇らし気に語ってくれたことを、私は今でもありありと覚えています。

アスペン社の新政策の結果、リンカーンハイツの施設では、明らかに日本人・日系人でない入居者が増えています。時々「あれ、ここはどここの看護ホームだっけ？」と思わされます。ヒスパニック、中国系、韓国系の入居者が増加しているのですが、彼等の家族は皆お年寄りを大事にします。私は好きです。

しかし問題は、①バイリンガル・スタッフの減少、②日本人・日系人入居者の減少（他

人種の増加)、という事態は、昨年九月二日にカリフォルニア州司法長官の提示した「文化的配慮に基づくケアを五年間は継続する」という条件が、すでに破られていることを意味している、ということです。

以上、私の観察した「実情」をご報告申し上げました(政治的な配慮から、出来るだけ丁寧な言葉で書いたつもりですが、私の老いた胸の中では怒りが煮えたぎっていること、お察しください)。

*

この文章を発表した結果、と云えば手前味噌が過ぎますが、「敬老四施設の買い戻し、または再建」を掲げた運動は、「高齢者を守る会」という名の草の根団体を中心に二〇一七年暮れの現在、南カリフォルニア日系社会において大きなうねりを見せ始めています。

そして、私は今もフテーキの「リトル東京ヤブ日記」を書き続けています。

入江 健二 (いりえ・けんじ)

1940年東京世田谷生まれ。4歳で奈良へ疎開。生家は東京大空襲で焼失。戦後、池袋・新宿の焼け跡で育つ。東大医学部時代、ボート部所属。66年医学部卒業時より当時の「青年医師連合」運動にかかわり、東大病院支部長を務める(67年国家試験ボイコット戦術により、有名無実の医師修練制度だったインターン制度を廃止へ追い込む)。68年より都立大久保病院外科勤務。69年には、総評傘下の都職労病院支部大久保病院分会書記長に。が、美濃部「革新」都政下御用組合化した都職労の方針に反する運動を展開し、2か月の停職処分を受け、分会を追われる。71年渡米し、UCLAでがん研究5年。更に医師としての再研修5年の後、81年ロスアンゼルス・リトル東京で開業。73年、リトル東京の草の根団体「日系福祉権擁護会」の中に主に日系一世・二世を対象とする「健康相談室」を開設、現在に至る。著書に『リトル東京入江診療所』『リトル東京で、ゆっくり診療十七年』(ともに草思社刊)、『万里子さんの旅』『家庭内捨て子物語』(論創社刊)。

70歳からの健康法

2018年10月1日 初版第1刷印刷

2018年10月10日 初版第1刷発行

著者 入江 健二

装画・挿絵 高山 啓子

発行者 森下 紀夫

発行所 論創社

東京都千代田区神田神保町 2-23 北井ビル

tel. 03 (3264) 5254 fax. 03 (3264) 5232

<http://www.ronso.co.jp/>

振替口座 00160-1-155266

装 幀 野村 浩

印刷・製本 中央精版印刷

ISBN978-4-8460-1742-2 ©2018 Irie Kenji, Printed in Japan

落丁・乱丁本はお取り替えます。