

当たり前のことですが 「健康第一！」

なかもむら しんじ
紀の川市長(和歌山県) 中村慎司

Shinji Nakamura



「爺ちゃん、タバコ臭いなあ」

ありがたいことに、私には孫が5人います。みんな私たち夫婦とは、別に住んでいます。仕事から帰って、近所に住んでいる孫たちとのたわむれが、最大の楽しみです。

今から3年前のある夜、仕事帰りに、息子夫婦の自宅に立ち寄り、かわいい孫たちと遊んでいる時でした。

そばに寄ってきた孫たちが言いました。「おじいちゃんの体、タバコ臭いからイヤ！」



河川清掃ボランティア。草刈機の取り扱いは手馴れたもの

「……………」

しばらく何も言えませんでした。

でも次の瞬間、無意識に口から漏れましました。

「おじいちゃんは、明日からタバコやめるでえ」

それまで何度か、タバコを禁煙した事もありましたが、結局長続きしません。しかしさすがに、孫たちとの約束は、禁煙に向けて、この上なく強く背中を押してくれました。

そして今では、すっかり「吸いたい」と思うこともなくなり、快適な生活を過ごしています。

禁煙したいと思っているみなさんも、私のように、何かのきっかけで禁煙できる場合もあるわけですから、決してあきらめないでほしいと思います。

キャベツで克服「糖尿病」

2年前、人間ドックで糖尿病と診断されました。

酒やビールはいただきませんが、甘い物や果物が好物で、一日に大量に食べていた私にとって、血糖値やヘモグロビンA1cの値が高くなっていったのは当然の結果かもしれません。

その時、すぐにかかりつけの医師に相

談し、まず食事改善に取り組みました。仕事柄、ほとんど外食の私ですが、食前にはドンブリ鉢一杯分のキャベツを食べるようにしました。

そのおかげか、わずか2カ月で、糖尿病数値が、正常値に戻りました。こんなに早く成果がでるものかと、自分でもびっくりしましたが、「食習慣を見直す」ことの大切さを実感したものです。

農業と健康は似ている？

私は、ミカンや桃の果樹の栽培を、少しの作付け面積ではありますが、行っています。

やかましいくらいに蝉の鳴く7月の早朝、私は出勤前にミカンの消毒作業(ミカンが病害虫に侵されないように前もって、薬剤を散布すること)を行います。

自宅近くの農業用倉庫にある農作業車に、消毒用機材を積み込み、さっそうと出かけます。早朝といえども、2時間も農作業を行うと、汗もびっしょり。若いころは、ゴルフで汗を流すこともありましたが、今では、私の生活で汗をかく唯一の作業となりました。

このように、仕事柄、消毒作業や除草作業、また肥料やりなど、ミカン栽培に必要な作業のほとんどは、早朝に行うの

が私の場合一般的になっています。

また私は、父親を戦争で亡くしました。まだ幼少のころでしたから、その後の田畑の世話は、母親が中心になってやってきました。

中学高校と野球に熱中し、農作業を手伝った記憶はほとんどありませんが、高校を卒業と同時に就農し、母親と一緒に農作業をしてきました。

このように若いころから、「自分が田畑の世話をせなアカン」と意識付けがされたおかげか、田畑管理の責任感を醸成してくれたように思っています。

また、貴志川町長をしていたころ、近所の支援者の方にいわれたことがあります。



豊作の稲に囲まれて満面の笑みの筆者

「慎ちゃん（自分のこと）、おまえは町

長の仕事をやりながら、先祖代々から受け継いだ田畑を、自分で世話し続けている。町長の仕事が忙しいのを理由に、ミカンの世話を誰かに頼んだりはいしない。そやから、お前に魅力を感じ、支持するんやで」と。

つまりその人は、「うちのまちの基幹産業は農業だ」という首長本人が、「自分の田畑を自分で責任もって、管理していくことが、大切なんだ」と、言ってくれていたのだと思っています。

なるほど、自分で責任をもって管理することが大切などころでは、農業と健康

はよく似ているなと思います。

適度な運動や禁煙、かかりつけの医師を持ち、自分で体調をきちんと管理する習慣をつける。

私も今年72歳になりました。

これからも、健康であってこそ、市長職責を果たせ、農業もできるんだと、自分に言い聞かせながら、市政を担当していきたいと思っています。



コンバインでの稲の刈り取り作業（ミカンや桃の他に水稻栽培もおこなっている）