



一宮町長  
馬淵 昌也

最近、「痩せたね」といわれることがよくあります。実は、皆さまが指摘の通り、この数ヶ月で8キロほど痩せました。

昨夏の新型コロナウイルス接種の際、血圧を測定したところ、高めの値が出ていました。町内で開業しておられるS先生から、診療においてなさい、と言って頂いたので、診察をお願いしたところ、血圧は薬の服用で様子を見るとき、血糖値も高いから、しかるべき対応が必要だ、というご判断をいただきました。過去の健康診断の結果なども再度見直してみましたが、数年前から、確かに血糖値も上昇しており、すでに看過することはできない状況になっていることを確認しました。

折から、10月に広域の会議で郡内の首長が集まったとき、たまたま長南町の平野町長、長柄町の清田町長から、晩御飯の量を半分に減らしたら、すっかり痩せて、各種数値も劇的によくなった、というお話を伺う機会がありました。それを聞いて、思わず「これだ!」と思ったのです。

それから今まで3ヶ月の余、私は夕食時の米飯の量をセーブすることに

よって、減量開始前の73キロから、65キロにまで痩せることに成功しました。そればかりか、血糖値や尿酸値ほか、血圧を含めて、各種数値は劇的によくなりました。ほとんどが正常値に入ってしまったいました。今では、血圧以外、全く医療ケアを受けておりません。

思えば、これまで、夕食時にお酒を飲んだときにも、悪酔い防止のためという口実で、ご飯を必ず一杯二杯と食べていたのでした。炭水化物の取りすぎであったに違いありません。

もともと、私もすでに60代ですから、あまり痩せるとみすぼらしくなってしまうでしょう。家族は、減量中の私に対して、ナナフシのようだ、とこつぱどい批評を浴びせて私を大笑いさせました。私は、これを逆手にとって、今後、「ナナフシじい」という意味の蛸翁(蛸はナナフシの漢名)をペンネームとすることといたしました。

ともかくも、軽くなった体で、ますます元気に、町の各種課題に取り組んでゆきたいと考えております。これからも、スリムな馬淵を、どうぞよろしくお願い申し上げます!