

大通公園を望む窓辺から

百寿

常任理事 伊藤 利道

9月に祖母が満100歳になるので、百寿（ひゃくじゅ、ももじゅ）のお祝いをする事になりました。子、孫、曾孫（ひまご）、玄孫（やしご）総勢30名ほどが8月に集まる予定です。

厚労省の発表によりますと、平成30年9月1日現在の100歳以上の高齢者数は69,785人で、人口10万人あたり55.1人。100歳以上人口比率が高い県は、1位島根県で人口10万人あたり101.0人。2位鳥取県で97.9人。3位高知県で96.5人となっております。北海道は26位で64.2人でした。

100歳以上の高齢者数は、昭和38年には全国で153人でした。昭和56年に1,000人を超え、平成10年に10,000人を超え、平成30年69,785人（前年比+2,014人）で女性が61,454人（88%）となっております。

厚労省では老人の日の記念行事として、毎年100歳を迎える高齢者を表彰しており、平成30年の対象者は32,241人（前年比+144人）でした。そのうち北海道は1,535人、男239人、女1,296人でした。

この報告に全国の100歳以上高齢者の紹介が載っておりますが、共通しているのは、なんでもよく食べ、できる限り仕事や趣味の活動を継続しているということです。保健所を60歳で定年退職後、内科医院を開業、105歳まで医業を経営していたという方も紹介されております。

また長寿科学振興財団の健康長寿ネットという記事の中に、100歳以上の高齢者は平均的な日本人と比較して総エネルギー量に占めるタンパク質の割合が高いことが報告されております（日本人平均14.6%、100歳男性16.0%、100歳女性16.9%）。

さらに大豆や魚より同じ哺乳類である家畜の方が、肉に含まれるタンパク質がヒトの体の中で最も効率的にタンパク質に再合成されると報告されております。高齢者は肉を多く食べた方がいいというわけです。

私の祖母も肉・魚・野菜なんでもよく食べますので、あと何年かは生きられるのではと期待しているところです。

JR車中泊

常任理事 青木 秀俊

月に数回以上旭川～札幌間をJRで往復しているが、今年も積雪の時を迎えると1年前のJR車中泊を思い出す。

昨年2月13日、常任理事会終了後21時発の特急カムイに乗車することになったが、滝川地方大雪のため約40分遅れの21時40分発車となった。

岩見沢まではほぼ順調であったが、前方を走行していた特急や普通列車が滝川駅構内の大雪のため遅れが出始め、その影響で当列車も美唄、奈井江（臨時停車）に数十分から1時間停車となり、砂川駅には0時半頃到着した。車内放送では、滝川駅構内の大雪に対し保線区員が懸命に除雪しており、終了次第出発予定であるとあった。しかしこの間も吹雪は断続的に見られ、乗客の多くは早期の回復にあきらめ感が漂っていた。

一人車掌の対応は立派で、こまめに車内を走り回って謝りながら状況説明を行い、また計2回全ての乗客にパンと飲み物を汗だくで配っていた。無人の砂川駅待合室の開放も適切で、乗客はトイレや自販機を利用、また構内コンセントや指定席車両の電源を融通しあいスマホを充電していた。結局砂川駅には10時間位の停車となったが、この間車掌に対し文句を言う乗客はほとんどいなかったと思う。このような災害的状況において、外部との連絡が自由にできることは人間のパニック防止や不満解消に有効であることが改めて分かった。

列車のこれ以上の走行が無理であると早朝に最終判断され、バスによる代行が伝えられた。道路状況も悪く札幌からのバス到着に時間を要し、やっと10時半過ぎに砂川駅を出発し高速道経由で旭川駅に到着したのは昼の12時半、札幌駅出発から約15時間を要したことになった。

JR北海道はいろいろと難問が山積して大変であるが、道民にとってはこれからも重要な輸送手段であり続けると思われる。がんばれJR北海道。

