

健康交差点

企画:日本医師会
No. 3

魂と健康



立松和平 (作家)

ストレスを持たないことが、おそらく一番の健康法なのであるが、現代の社会ではもちろんそれは困難なことである。しかし、こうすれば確実にストレスはなくなるといふことをするのが、とりあえず私たちのできる健康法なのではないだろうか。

やや贅沢なのかも知れないのであるが、私が最も喜びとするのは、知床の山小屋に行くことである。そこは人里離れた山中であり、季節の変化は色濃くあるものの、そのほかにはまったく変わらない自然への信頼がある。山の澄んだ空気を胸深く吸えば、自分がこの世に生きて在るといふ喜びに満たされる。生きていくうえで、これほどの良薬はないのである。そこには心おきなく語り合える友がいる。激しい競争社会にあつて、競争をしなくてよい、私には魂の休み場所なのである。魂が元気なれば、身体も元気になると思いたい。



日本の医療費は本当に高いの？



日本の一年間の医療費は、約三十兆円といわれていますが、皆さんは高いと思われませんか。世界の先進国のなかでは、一位アメリカ、二位ドイツ、三位スイスで、日本ははるか下の十九位にすぎません。しかも、国民一人当たりの医療費は年額二十八万円、これも世界七位に当たります。こんななかで、日本は高い医療水準を維持し、世界一の長寿国となりました。

ご不明な点は、お気軽におたずねください。

日本医師会「健康交差点」

〒113-8621 東京都文京区本駒込 2-28-16

Fax: 03-3946-6295 E-Mail: kousaten@po.med.or.jp

健康交差点では、皆さんからのご意見・ご要望をお待ちしています。

日本医師会ホームページでもご覧いただけます。
<http://www.med.or.jp/kousaten/>