

健康交差点

企画：日本医師会
No. 4



スープとスマイル

アグネス・チャン

(歌手・エッセイスト)

「健康を望むのは欲ばりすぎる。だれもが生まれながら弱点があるの
で、目指すのは病気になること。『未病』さえ保てればよし
としなさい」

これは母からよく聞かされた話だ。病気も上手につきあえば友だち、
とにかく、毎日調子がよくてやりたいことができるのなら十分だ、とい
う考え方に私も同感だ。

私は体の調子をよくするために、母から習った漢方スープにこだわっ
ている。季節や体調に合わせたスープのレパートリーは、今では五十種類以上あるだろう。肉や野
菜に薬草を入れたスープを作り、毎日、家族と一緒に飲んでいる。

家庭と仕事の両立は、二十四時間あっても足りない。体の調子はもちろ
ん、精神的にもタフでなければやっていけない。私の健康の秘けつは「ほ
ほ笑み」。いつも前向きに物事をとらえ、人のために自分が何ができるか
を考えていると、自分の悩みが小さくなり、自然とほほ笑みが出てくる。
家族全員の健康を守ることも私の役目。今日もスープとスマイルで頑張
ろう。

高齢者は医療費が かかるって本当？



高齢者は、若い人とちがって糖
尿病・高血圧・神経痛といった加
齢による病気で、多かれ少なかれ
医療を要する人が増えてきます。
そこで、全体では医療費がかか
るようにみえますが、これを放置
して寝たきりになることを考えれ
ば、微々たるものです。

みんなが一生を健やかに送る
には、各世代が互いに助け
合うことが必要なのです。

「不明な点は、お気軽におたずねください。」

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「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

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/>