

健康交差点

企画：島根県医師会
日本医師会
No. 16

ゆったりと、頑張らず

佐野史郎 (俳優)

海のなかでは、パニックが一番の敵。ゆったりと、頑張らずに、自然に身をゆだねる。開かれた集中力。人生哲学をダイビングに発見した。カメラの前でも、ゆったりするよう努めている。

俳優の仕事は集中力を過度に使う。結果、ストレス解消のため、アルコール摂取を欠かさぬ暮しが続く。ダイビングに目覚めたのも、ストレス解消に素晴らしくよろしいからだ。おまけに、海中での安全のため、普段からアルコールや喫煙を制限するよう指導される。休みが取れると、一人でも出かけ、ぶらりと海のなかを漂っている。一石二鳥の趣味なのだ。

昨年、スキューバ・ダイビングのライセンスを取得する折、四十五歳以上は健康診断書が必要とのことで、診断を受けた。それまでにも、年に一回は診断を受けていたのだが、肝臓機能が低下していると診断され、きちんと健康管理をせねばならぬと知りつつも、くじけて、そのままにしていた。診断の結果は、変わらずに肝機能の低下。



受難者(病人)の負担増反対!



サラリーマン本人の医療費自己負担が、四月一日から三割になりました。健康保険の保険料は、今後、ボーナスからも引かれることとなります。自己負担と保険料。どちらも皆さんのお財布から出るお金です。家計が苦しければ、「たいしたことないから医者に行くのは我慢しよう」となりかねません。でも、もしそれで病気が悪化したら...? 日本医師会は、医療費自己負担の引き上げには反対です。

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

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/>

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。