

健康交差点

企画：日本医師会
No. 21

「たまには破目をはずして」

下重暁子（作家）

ベトナムのハノイで調子を崩した。ホーチミン、ダナン、フエと細長い国を北上した疲れがたまっていたのだろう。SARSがはやりはじめて、

ハノイの病院でも死者が出たとかで、ハノイ在住の知人が心配して友人の女医をホテルに連れて来た。血圧も高めで脈も早い。病人になった気分が胃の調子までおかしくなった。

翌日、博物館や近郊の陶器の町バッチャンまで休みだった女医も同行。持参の胃腸薬を時間ごとに飲み、好意だけに断りもできず、ますます病人になったよう。

夕刻彼女が去り、なるようになれと腹をくくって酒を飲み、夜更かしをしたら、すっかり治ってしまった。病は気から、逆療法も効き目がある。先日、風邪気味だったが、三日続けて帰宅が午前さま。かつてはそれが日常だったが、今は自分を大切にしすぎる。たまに破目をはずすことがストレス解消になる。

ベトナムでは、男も女もオートバイ。アオザイに長い手袋。布を折ったマスクが格好いい。



平均寿命と健康寿命とのちがいは？



近年、わが国の「平均寿命」は、男女とも世界一の水準を保っており、平成14年では男性が78.32歳、女性が85.23歳となっています。

また、寝たきりや痴呆にならずに自立して健康に生活できる期間を「健康寿命」といいますが、これも3年連続して世界一です。ただ長生きするだけでなく、これからもこの「健康寿命」をさらに伸ばし、生活の質の向上を図っていくことが大切なのです。

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/>

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。

待合室に掲示し、患者さんにお見せください。