

健康交差点

企画: 日本医師会
No. 23

目標「無事、これ名婆^{めいば}!?!」

宮崎美子 (女優)

「健

康的」なイメージでデビューした私ですが、二十代のころは「取り柄は元気だけ」な自分自身に、内心焦りを覚えたこともありました。初めて長期の舞台公演を終えた時に、スタッフからかけられた声も、「無事これ名馬!」「えっ? やっぱり元気なだけ?」と、心底がっかり。それがこのうえない贅辞なのだとしみじみ思えるようになってきたのは、四十代になってからです。



例えどんなに病弱な役であろうと、役者には演じるだけの体力と、それに支えられた柔軟な心が必要です。若さに任せられた体力とは違って、心身のバランスを保つテクニクは年を重ねるごとに身につけていくようで、心強い気がします。

月並みですが、最近、カスピ海ヨーグルトとジョギングを始めました。将来演じることになるであろう「元気なおばあちゃん」役に備え、今のうちからせつせとカルシウムと筋肉を貯えておこうと思っています。

紹介状の役割は?

あなたが、風邪をひいたと思って、いつもの「かかりつけ医」を受診したとします。



医師は診察の結果、単なる風邪ではなくて、特殊な肺炎かも知れないと考えた時、あなたに専門の医師を受診することを勧め、書いてくれるのが「紹介状」(診療情報提供書)です。紹介状は、慢性の疾患が変化した時にも、手術が必要な病気が見つかった時にも、あなたに適正な医療を提供するために、あなたの身体の状態や種々のデータを伝えてくれる重要なメッセージです。

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。
医療に関する川柳も募集しています。