

健康交差点

企画: 日本医師会
No. 25

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。

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メール: kousaten@po.med.or.jp

言葉の力、心の波動

水野 真紀 (女優)

「きちんとしたものを食べているの？」
今年、米寿を迎える祖母に会えば、必ず聞かれる。



“きちんとしたもの”の定義は人それぞれ違うだろう。
さしずめわが家では、“体に良い、良いとされるもの”といったところか。
祖母のこんな言葉を聞くと、「忙しい私の身を案じてくれているのだな」と感じ、食材選びの一つ一つが真剣勝負(!?)となる。そして、“きちんとしていそうな”お弁当を作り、仕事場へ向かう。その甲斐あってか、今日も心身共に元気で働いている。
大切な人が自分を気にかけてくれている。そう思うだけで、人間はより良い自分であろうと、前進していけるのではないだろうか。
まずは、家族に友人に声をかけてみる。そんな、ちょっとした言葉の力、心の波動が大きく広がって、皆の心身の健康に繋がっていくような気がする。

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/>

強い味方の「かかりつけ医」



「かかりつけ医」を持つことが大切です。

「かかりつけ医」で「かかりつけ医」に相談して、適切な病院や専門の医師を紹介してもらってください。
日常的によくある病気やけがなど、健康に関することは何でも相談できる医師が「かかりつけ医」です。いざというときに備えて「かかりつけ医」を持つことが大切です。

大きな手術や救急処置が必要な病気にかかったときなど、いざという時に、この病院を受診すればいいのかわからないで困るといふ声をよく耳にします。そんな時に頼りになるのが、

待合室に掲示し、患者さんにお見せください。