

# 健康交差点

企画: 日本医師会  
No. 31

## 「さあ、長生き準備!!」

室井 滋 (女優)

### 遊

び半分で占い師さんに見てもらったたび、最初に飛び出すのが、「長生き」「長い人生ですね」という言葉である。

それも一人や二人じゃあない。見てもらえば、必ずそういわれてしまうのだ。

人生が長いということは、それに伴って、苦もあれば楽もあるらしい。

若い頃に「長生き・健康」といわれて「バンザイ!!」と喜



ぶ女の子は珍しかろうと思われるが、おばさんになってくると、これが満更でもない気分になるものだ。  
四十の声を聞いて、腰痛や肩こり、冷え症や偏頭痛などに悩む友人も少なくないからである。  
体が健康で、まだまだよく動ける間に、もっというんなことを覚えたり、さらなる体力作りをしておかねば……なんてえ「長生き」のための欲のようなまで出始めて、最近じゃあ、いよいよ「長生き」の準備を始めねばと、心密かに考えている。



## 医師と納得いくまで話しましょう

診察を受けた時に、あなたのかかりつけ医は十分な説明をしてくれていますか。もし、わからないことがあれば、遠慮せずに質問してみてください。患者さんには、医師の説明を理解したうえで、納得しなければ治療や検査を拒否することもできるのです。  
また、現在受けている治療や今後の治療方針などに、不安あるいは疑問な点があれば、他の医師の意見を聞いてみるのも一つの方法です。

### 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。