

# 健康交差点

企画: 日本医師会  
No. 37

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

## 気が和む時間

早見 優 (歌手)



グ  
アムやハワイで幼少期を過ごしたが、豊かな自然に囲まれ、真っ黒に日焼けして、海辺でのびのびと遊んでいた。十五歳の時にデビューしたが、今のよう日焼けが格好いい時代ではなく、周りの大人たちには、よくそのことを指摘されたものだった。多忙な仕事に環境の変化も加わって、デビュー時にはよく風邪を引いていた。これではいけないと、健康に気を配って、バランスのいい食事を取り、十分な睡眠を取るようにした結果、ここ十五年くらいは本当に風邪を引かなくなった。今は夫と二人の娘の健康管理もしなければいけないので、帰宅時には手を洗うことと、色彩で食欲をそそるような盛り付けの食事を作るよう心がけている。

最近、前向きにものごとを考え、おなかを使つて笑うことが一番健康につながるかと私は思っている。忙しいからといわなくて、気の合う友人との楽しい語らいの時間を持つことも、また大切なのではないだろうか。

## 数字が示す日本の危機



一・二九。この数字は、厚生労働省が発表した二〇一三年の日本の合計特殊出生率です。

合計特殊出生率とは、一人の出産可能な女性（十五から四十九歳）が生涯、何人の子どもを生むのかを推計したものです。この数字が二・〇を下回れば、総人口は減少するといわれており、このまま出生率が低下し続ければ将来深刻な事態を招きかねません。国が、育児支援事業を国家的事業として、より積極的に対応することが望まれています。