

# 健康交差点

企画：日本医師会  
No. 40

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

## 「基本が一番」

モト冬樹 (タレント)



ども私の家系は長生き体質のようです。両親とも八十を過ぎてボケもせず、どうにか生きておりますし、兄も喉のポリープの手術の時以外、私も五十を過ぎた現在まで、一度も入院を経験したことはありません。というわけで、何か特別な健康法というのはありません。しいていうなら、ストレスを感じないように生活していることかな。人間、生きていくだけでストレスはあるものですが、まず無理をしないこと。自然に生活できるような心がけること。仕事でのプレッシャーや何か問題が起きた時、その状況を楽しむこと。さすがに若い時は、それがなかなかできませんでしたが（おかげで、その時のストレスは今、毛髪に表れております）。

後は水分を取ること。暴飲暴食はしないこと。飲み過ぎた時は、翌日よく休むようにすること。よく眠ること。と、基本的なことを大事にするようにしています。何でも基本が一番だと思いませんか？

## 混合診療ってなに？



患者さんから勝手に余分なお金を取って、「健康保険」で認められていない投薬や治療をしようとするのが「混合診療」です。

もし、その「投薬や治療」が無効であったり、副作用があったりしたら、だれが責任を取るのでしょうか。

一方、もし、その「投薬や治療」が、本当に良い医療であるならば、余分なお金を払うだけのものとしないうで、だれでも使える「健康保険」で受けられるようにすべきです。

医療は、健康や命を守るためのもので、お金の有無で区別すべきものではありません。