

健康交差点

企画: 日本医師会
No. 51

「気持ちは何より大事」

児玉 清 (俳優)

生 まれてこのかた、およそ身体を鍛えたことがないという、ま、いくなれば身体的には生まれつぱなしの僕の健康法はといえば、何ごとにも事を構えない、つまり、オープンマインドと、立ちどころにストレスを解消してくれる読書にあると思う。

オープンマインドとは、僕が勝手に名付けたもので、何ごとにも偏見を持たずに素直に対応するということで、喜んでんだり、楽しんだり、驚いたり、自然に心を遊ばせるといったものだ。

もう一つの読書、これは、物心ついたところから馴れ親しんできた物語を読むことで、今、すっかりはまっている面白ミステリーさえあれば、世の中の憂きことや僕自身のストレスや悩みも、立ちどころに吹き飛んでしまうのだからありがたい。

しかも、読みたい本は山ほどある。「病は気から」の言葉どおり、気ままに好きな読書をすることで、また、いつも好奇心いっぱい、したいことが山ほどあるので、夢中な毎日があつという間に過ぎていく。これがどうやら、僕の健康法のようなのだ。



日本の医療制度について



高齢社会の進展に伴う国民医療費の増加傾向に対して、政府は経済の低迷を理由に、医療費抑制政策を進めようとしています。

しかし、医療は社会を支える土台です。健康や生命を守る、しっかりとした医療体制があつてこそ、私たちは安心して毎日を過ごすことができるのです。医療は、国民の健康と生命を守るための安全保障なのです。

その医療の質を高め、安全性を確保するためには、それなりの費用がかかります。そのための費用をどうねん出するかという議論が、今、求められているのです。単なる目先の議論で、医療費抑制政策を進めることは、将来の日本にとって、大きな禍根を残すこととなります。

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-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。

待合室に掲示してください。