

健

康

交

差

点

企画:日本医師会
No. 54

健康のために、睡眠と食が大事

大谷直子 (女優)

五 十も半ばになって、ますます“健康”に真剣です。私の人生の究極の一言は“元気に死にたい”。だから真剣なのです。痛いのも苦しいのも嫌!! そのためには、まず睡眠。私にはこれが不可欠で、眠りが充実していないと一日が始まらない。

しかし不眠症。毎夜上手に眠りにつぐために工夫いろいろ。私の趣味は読書と料理。運動とは無縁。歩くぐらいが精一杯。次に食です。一汁一菜が基本。現場には手弁当です。コンビニ弁当はなぜか太る!! そして、贅沢な食事は、贅肉を生み、贅弱な肉体を作る。質素な食生活こそ、現代病とお友だちにならない秘訣です。

私はビールが大好きで、お酒って健康な内臓のバロメーター。ビールがおいしく飲めなくなったら元気に死ねない。

要は、自分の身の丈に合った健康法を見つけ出し、ゆっくり毎を送り、趣味を楽しみ、友人と語らう。今のところ、私の理想の生活です。



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。

日本の医療制度について



日本の人口は、近い将来に減少していくと考えられています。また、超高齢社会の到来も目前に迫っています。一方、医学・医療は日進月歩であり、情報伝達のスピードも速まるなかで、医療への国民の要望は今まで以上に増大していくものと予想されます。

医療制度に関する国の政策においても、財政優先の議論から、医療の成果を重視する発想の転換が求められているといえます。

日本医師会も、国民一人ひとりが満足していく、安全で安心な医療を受けられる社会にするためには、どのような医療制度が良いか、考えています。国民の皆様も、ぜひこの重要な問題を一緒に考えていただきたいと思います。