

# 健康交差点

企画：日本医師会  
No. 4



## スープとスマイル アグネス・チャン (歌手・エッセイスト)

「健康を望むのは欲ばりすぎる。だれもが生まれながら弱点があるの  
で、目指すのは病気になること。『未病』さえ保てればよし  
としなさい」

これは母からよく聞かされた話だ。病気も上手につきあえば友だち、  
とにかく、毎日調子がよくてやりたいことができるのなら十分だ、とい  
う考え方に私も同感だ。

私は体の調子をよくするために、母から習った漢方スープにこだわっ  
ている。季節や体調に合わせたスープのレパートリーは、今では五十種類以上あるだろう。肉や野  
菜に薬草を入れたスープを作り、毎日、家族と一緒に飲んでいる。



家庭と仕事の両立は、二十四時間あっても足りない。体の調子はもちろ  
ん、精神的にもタフでなければやっていけない。私の健康の秘けつは「ほ  
ほ笑み」。いつも前向きに物事をとらえ、人のために自分が何ができるか  
を考えていると、自分の悩みが小さくなり、自然とほほ笑みが出てくる。  
家族全員の健康を守ることも私の役目。今日もスープとスマイルで頑張  
ろう。

### 高齢者は医療費が かかるって本当？



高齢者は、若い人とちがって糖  
尿病・高血圧・神経痛といった加  
齢による病気で、多かれ少なかれ  
医療を要する人が増えてきます。  
そこで、全体では医療費がかか  
るようにみえますが、これを放置  
して寝たきりになることを考えれ  
ば、微々たるものです。  
みんなが一生涯を健やかに送る  
には、各世代がお互いに助け  
合うことが必要なのです。

「不明な点は、お気軽におたずねください。」

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。

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/>