

健康交差点

企画：日本医師会
No. 19

健康交差点では、
皆さんからの
ご意見・ご要望を
お待ちしております。

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メール: kousaten@po.med.or.jp

「まあいいかしら」でひと眠り

斉藤由貴（女優）

偶 然なのだが、今、救急救命センターに勤務する看護師のドラマを撮影中である。だからというわけでもないだろうが、健康と病気についてよく考えたりする。

基本的に私はすこぶる健康で丈夫なタイプ、今も病院へ行くというと、歯医者か（これは自分の怠慢）子どもを連れて小児科へ、ぐらいのものである。——が、三十代も後半に差しかかり、このごろとみに 疲れ を実感するようになってきた。ハードな撮影が連日続いたりすると、本当に身体にこたえるのだ。

けれど、実は私は健康に細やかに気を配る、
というのは苦手なタイプで、何か始めても
長続きしないだろうことは目に見えてい
る。だとしたら...？

目下、私の出した結論は、無理せず
眠る、ということである。帰ってきて家

が散らかっていても、食事を作らなきゃと思っても、疲れていたなら堂々と手抜きをして、楽な気持ちでゆったり休んでしまおう（状況もあるだろうが）。ともかく、自分の身体である。無理せず自分から、大切にしていあげたい。



1日1万人がたばこで死亡



たばこは、肺がんをはじめとする多くの病気の要因とされています。その結果、世界中で年間約三百五十万人（一日約一万人）が、たばこが原因で死亡しています。日本では、一年間に約十万人がたばこで死亡し、七兆円以上の社会的損失があるといわれています。そのうち、約一兆三千億円が国民の医療費から使われているのです。