

病気と元気

名和診療所
所長 藤田 良介

健康とはなんでしょうか。おそらく人それぞれ異なった考えがあると思います。私たち医療者は健康≠病気がないこと、もしくは病気を減らすことと考えがちです。当たり前なのですが、そのことだけにとらわれるとむしろ病気を増やしてしまうということにもなりかねません。なぜなら、健康の定義も病気の定義も人それぞれだと思っからです。

昔は病気がないことは感染症にかからないこと、かかっても治すことでした。これは非常にわかりやすいと思います。現在は、おおむね生活習慣病とがんの早期発見と早期治療といったところででしょうか。このことも、非常に大切なことです。しかし、生活習慣病やがんを持っているからといって、健康ではないということにはなりません。

「生きがい（仕事など）を持っている」「おいしい食事が食べられる」「旅行にいける」「自己表現ができる」などは元気である証拠です。健康≠病気が

がないことではなく、健康≠元気があることというとならえ方もできます。

反対に、しっかり生活習慣をコントロールできていてもそれにとらわれすぎて自分の生活が縛られてしまい、好きなことができない健康であるとはいえません。考えすぎて病気になってしまう人もいます（私たち医療者の説明不足もあります）。

がんが分かることが怖くてがん検診を受けない人もいます。一部のがん検診が、全体の死亡率を下げることは明らかでメリットはありますが、診断された人の心のうちまではわかりません。本当にそれで健康になったといえるのかはその人次第だからです。

「血圧が高いといわれた」「中性脂肪が高いといわれた」「がんといわれた」など健康を考えるきっかけを教えてください。と考えれば病気とうまく付き合っていくことができるような気がします。

病気と元気をバランスよく持って生きていくことが、一番健康であるといえるかもしれません。



「こころの健康コーナー」

「こころの健康」に関連する内容を掲載します。

「こころの健康カルタ」…心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました



ふみ出そう 勇気をもって まず一歩

(投稿してくださった方 愛育委員さん)



(イラスト) 長谷川由美さん

とっとり自死遺族自助グループ “コスモスの会” のつどい

2008年12月に鳥取で発足した自助グループです。会の運営はすべて自死遺族で行っています。「誰にも言えない、話せない」「自分はひとりぼっちだ」悲しみ、苦しみ、痛み、孤独・・・もしあなたがそんな想いを抱えているなら、一度いらしてみませんか。ここには同じ体験をした遺族がいます。

会に参加されても、話したくなければ話さなくてもいいのです。話をきくだけでもいいのです。沈黙もまたあなたの想いです。

治療やカウンセリングはできませんが、遺族同士で想いを分かち合い、支え合うことで少しでもこころの安らぎを取り戻していただけたらと思います。

と き：偶数月 第2土曜日 13:00~16:00ころまで
(遅く来られても、早く帰られるのもご自由どうぞ)
ところ：鳥取市さざんか会館 2F 教養娛樂室
参加できる方：自死により大切な家族を亡くされた方

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大切にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか？

<心の健康カルタ、心の健康相談 についての問い合わせ先>
保健課 ☎ 0859-54-5206