

診療所
待合室

「百人百通りの養生」

保健課

今年10月5、6日に熊本市で開催された全国国保地域医療学会に参加し、併設開催された市民公開講座で、作家五木寛之さんの講演『ころ・とからだ』を聴く機会を得ました。その中に興味深い内容がありましたので紹介します。

『人は、それぞれ自分にあった養生（健康法）を行っていて、百人の人がいれば百通りの養生（健康法）がある。たとえば、血圧の高い人を正常に下げようとすると、薬を飲んで正常な値になる人もいれば、気をつけて養生するだけで正常値になる人もある。気をつけていても、科学的な治療をしてもうまくいかない時はある。これは天命と思って諦める。けれど、明日死ぬと思っ

ていてもするのが養生。『柿は体を冷やすから食べない』などという人がある。明日死ぬことが分かっていたら、食べて体を冷やしても関係ないと思うのに・・・これも自分の体を気遣っての養生である。

自分の体を見て付き合っていくと養生が楽しくなる。何かのためにするのはなく、体との付き合いで体に学ぶ。あらゆることには前兆があり、体が語る体の声を聴く。

人間は生きているそのことだけで大変なこと、60年、70年生きるということとは偉業である。だからこそ後悔することなく一瞬一瞬を大事にする。歳をとっていくことは避けられないのだから養生していく。』

五木さんは、80歳とは思えないほど凛としておられ、90分間という長い講演中も、一度も椅子に腰掛けることなく話をされました。最後に「後期高齢者の保険料は納めるが、養生して保険証は使わないようにしていきたい」と結ばれました。

大山町でも病気の早期発見、治療、予防のために健康診査・がん検診を行っています。検診受診後に要精密検査といわれてもそのまま放置し、また来年同じ検査で同じ結果を繰り返す方も少なくありません。せつかく、体からの声が出ているのに現代人は忙しくてゆっくりと聴くことができないのは残念なことです。情報が氾濫している中で自分にあつた養生を選ぶことは大変なことかもしれませんが、自分が選んだ健診という養生には納得して取り組むべきではないでしょうか。

平気だよ 相談してね まよわずに
(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

本人とのかかわり

うつ病の可能性のある人と話をするときのポイント

<基本的な対応>

- ① 時間も場所もゆとりを持ったところで話を聞く
- ② プライバシーには十分配慮する
- ③ つらい気持ちに共感しながら、話に耳を傾ける
- ④ 励まさないで、相手のペースで話を進める
- ⑤ 相手がいろいろな話ができるような形で質問をする
- ⑥ 不明な点を質問しながら、具体的な問題点をはっきりさせて解決方法を一緒に考える

厚生労働省地域におけるうつ対策検討会「うつ対応マニュアルー保健医療従事者のためにー」

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

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」の利用について

日々の暮らしの中で大事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