

診療所待合室
「二病息災」

保健課

「二病息災」。広辞苑によると「病が一つくらいある方が、無病の人よりも健康に注意し、かえって長生きであるということ」だそうです。

健康は、人間の幸せの中で、大きいもの一つです。健康だから得られる幸せもたくさんあります。

しかし、健康にあまり注意しないで生活している人も、少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか。健康の大切さは、失ってみてはじめて、その大きさに気づく人が多いようです。

一病息災。なにげなく聞き流していた言葉ですが、実感としてその言葉の持つ大切な意味を感じることができました。

私事ですが、実は、今年の三月下旬、生まれて初めて入院を経験しました。脳血管疾患でした。それまで病氣らしい病氣はしたことがなかったので、「なぜこの病氣になったのだろう。これからどうなるのだろう」と、入院中は毎日病室のベッドの上でそのことばかり考えていました。

これまで受けてきた健診結果も、それほど悪くはなかった。「自分は大きな病氣にかかることはないだろう」との慢心があったのかもしれない。自分の体のことを気にしているようで、実際は存外無頓着であったのです。この病氣になったことで、真剣に自分の体と向き合うきっかけを与えてもらいました。

健康状態は人それぞれに違いますが、「自分の体と常に向き合う」大切さは、皆さん同じであるはずですよ。

自分の健康を他人まかせにせず、「年に一回、健診を受ける」「体から発している声に耳を傾ける」ことを常に頭におきながら、自分が持っている健康を大切にし、その健康力を活かして、暮らしていただきたいと思えます。

診療所臨時休診のお知らせ

お盆期間中、各診療所の臨時休診は次のとおりです。

名和診療所、大山口診療所

8月13日(火)～15日(木)

大山診療所

8月14日(水)～16日(金)

問い合わせ先 保健課

☎0859-54-5206

または 各診療所まで

ゆ 弱虫で おこりんぼうでも ぼくはぼく

(投稿してくださった方 久葉 テル子さん)



(イラスト) 長谷川由美さん

「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。また、こころの健康カルタ普及員による普及活動もおこなっています。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

(投稿者による説明)

弱虫で怒りんぼうでも人に優しく我慢強いところもある、僕の良いところも見つけてね

《一言コメント》

人には、長所もあれば、短所もあります。短所ばかりを指摘されたり、注意をされてばかりいると、何をしても「叱られるのでは」と不安を感じ、ますます、何をするのも怖くなってしまいます。でも、長所をきちっとほめてくれるなら、「よし、がんばろう」と元気がわいてきます。その人の良いところに、きちっと目を向けてあげたいですね。

鳥取県立精神保健福祉センター所長 原田 豊

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。

