

診療 所
待合室

元氣がもらえる

健康診断を受けよう

大山口診療所 久野 宣年

大変多くの人が、自分の体調の悪さ、

病気について心配しながら生活しています。体の一部に痛みがあれば、どこであろうと癌ではないかと心配し、頭痛、ふらつきがあれば脳卒中の前兆ではないかと心配します。些細な症状でも最も重大な病気（癌や脳卒中など）をすぐ考えってしまうのです。全くの取り越し苦労だとしても、不安が大きくなれば体調の悪さが余計に気になり、食欲が落ちて免疫が低下すれば、本当に癌になったり血圧が上がって脳卒中を起こすかもしれません。

フィンランドの保険局が40～45歳の上級管理職の約600人を選び、定期的な健康診断とそれに基づいた指導を行い、必要に応じて薬物治療を行いました。また、別の600人には定期的に健康調査票に記入するだけで、健康診断も指導も治療もしませんでした。そして、その15年後の結果は、なんと何もしなかった人の方が自殺を含めて死亡率が低くなり、

心臓病などになる人の割合も低かったのです。

つまり、病気を見つける為の健康診断・指導・薬での治療は健康増進に繋がらなかったのです。どうしてこのような結果になったのでしょうか。健康診断や指導自体がそれを受ける人に不安やストレスを与え続けていたためかもしれません。

1999年の世界保健教育学会での結論は、「高齢者に医学的な検査をして、その結果に基づいて指導することが、高齢者のいきいきと生きる活力を最も低下させる」というものでした。

健康診断や保健指導が悪いと言っている訳ではありません。それが不安を助長したりストレスを与えて、高齢者の活力を低下させるものであってはいけません。健康診断は受ける人の不安を解消し、活力を与えるものであるべきです。

健康診断では、良いところを認めて、更に良くするための助言をストレスを与えないように行うべきだと思います。

自分は健康だと思いが、実際に健康な生活や不安の無い生活に繋がります。健康診断を受け良いところを認めて、不安を取り除き健康な自分を確認して下さい。

人権のつば(55)

大山町人権交流センター TEL 0859-54-2286

大山町茶畑1077-3 FAX 0859-54-2413

福山市人権平和資料館を訪ねて

福山市人権平和資料館には、福山空襲を中心とした戦災の惨事などの展示と、「水平社」の伝統を受け継ぐ同和地区の人たちの「人間解放」を求める熱い思いなどが展示されています。

◎ 企画展

訪れた時は2階の一室で、開館15周年記念展として「福山空襲遺跡」～いちばん長い夜の追憶と教訓のテーマで企画展が開かれていました。

市街地や寺社仏閣、軍関係など数多くの空襲遺跡の写真や地図、遺物などの展示解説がしてあり、詳しく説明を受けました。

◎ 常設展示―福山空襲の実相と戦時下のくらし

この展示室の中心に立っているのは「福山市戦災死没者慰霊の像（母子3人像）」です。昭



福山市戦災死没者慰霊の像

和20年8月9日の朝の、福山空襲で犠牲になった母子3人を題材にしたもので、戦争の悲惨さを表現しています。

◎ 常設展示―部落の歴史と解放のあゆみ

この部屋の真ん中に展示されているのは、地域の人たちの寄付により購入され、多くの人たちの団結と連帯の心を育てた腕用（手押し）消防ポンプです。



地域の団結と連帯の心を育てた消防ポンプ

厳しい差別の中にあつて、自分たちだけでなく、地域全体を守るために頑張ってきたことを示す貴重な資料です。

