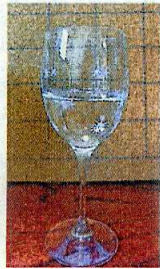


生活習慣病防止へ！
市民と医療者の会

— ④ —



また、クイズです。グラスの中に水が半分入っている＝写真＝とき、あなたはどの感じますか？

○もう半分しかない
○まだ半分残っている

のどげりでしょうか？
正解はありません。物事を肯定的にとらえるか、否定的にとらえるかです。

でもあまりそれが強いと、まるで「健康でないのは罪悪感」とまで思ってしまったら、年齢を重ねれば病気になることは多いのに、それが受け入れられないという事態が生じます。75歳の方が「何で私は血圧が高いのですか？ 何も悪いことをしていないのに！」とおっしゃいます。

病気が受け入れられないと、せっかくの治療が受け入れられず、結局、病気を悪化させています。
「健康に良い」と聞けば

病気になっても元気でいる方法

病気でも病人にならない

試したくなります。
答 信じてしまう前に、具体的にどう良いのかを考える必要があります。

— 具体的には？

答 まず健康のどこに良いのか冷静に考えましょう。売

物の××という成分が良いらしいと聞けば、それを過剰に食べて血糖値が上がったり、太ってしまう。極端はいけません。

答 まず健康のどこに良いのか冷静に考えましょう。売

「血圧、血糖、コレステロールが高めの人に」と書いてあるものを見ましたが？

答 血圧が下がるとは書いて

答 これさえ食べれば、飲

ものに、精白していない全粒穀物を中心に適量の魚肉・鶏肉・赤ワインなどの食事がお勧めです。しかし単一の食品を取り続けるのは意味がないとされています。

— 結局どうしたらよいので

答 これさえ食べれば、飲む

立つ何かをしましょう。それまっことも多いです。
「病気になっても病人ではない」人間生きている以上、いずれ健康は失われ、病気になることはあるかも知れない。しかし、元気でい

心の持ち方について、順天堂大学が哲学外来の樋野興夫先生の言葉（「がん哲学外来へよつこそ」新潮新書65

5）をいくつか引用します。「昔の元気な自分より今の自分が最高」 私たちは年々歳をとりますが、今現在がこれからの人生で最も若いとき

です。

また、病気になってしまったことを嘆く人や、血圧ひとつでもその変動に「喜ぶ」喜んでいる人が大勢多いのですが、「コントロールできない」が、「コントロールできない」ことに「喜ぶ」喜んでも疲れるだけ「おっしょい」ています。心配してよくなるなら良いの

ですが、心配することによって

「病気になっても病人ではない」人間生きている以上、いずれ健康は失われ、病気になることはあるかも知れない。しかし、元気でい

心の持ち方について、順天堂大学が哲学外来の樋野興夫先生の言葉（「がん哲学外来へよつこそ」新潮新書65

5）をいくつか引用します。「昔の元気な自分より今の自分が最高」 私たちは年々歳をとりますが、今現在がこれからの人生で最も若いとき

です。

また、病気になってしまったことを嘆く人や、血圧ひとつでもその変動に「喜ぶ」喜んでいる人が大勢多いのですが、「コントロールできない」が、「コントロールできない」ことに「喜ぶ」喜んでも疲れるだけ「おっしょい」ています。心配してよくなるなら良いの

ですが、心配することによって



（小象の会 理事長、西船内科・篠宮正樹）