

千葉県医師会副会長

鈴木一郎

Ichiro Suzuki

平成20年4月新任



子供の頃は病弱で、始終熱を出し、その度に、村のお医者さんが往診してくれました。20ccのブドウ糖の静脈注射とペニシリンのお尻の注射は、今でもぞつとする痛い思い出です。往診は最初の自転車からスクーターになり、その後軽自動車になつていった、そんな時代の事です。そのひ弱な子が大病もせず、こうして還暦を過ぎ、勤務していた病院を定年退官し、今はWHOのいう“肉体的にも、精神的にも、社会的にも完全に良い状態”で、健康でいられるのも当時の田舎のお医者さんのおかげと、感謝しています。

その後の医療はすごい速さで進歩し、患者の意識も大きく変わりました。医師はそれぞれの専門分野を目指し、患者もみな最先端の医療に大きな期待をかけるようになります。そんな今、遠い昔の何でも診てくれた田舎のお医者さんを懐かしく思い出します。

さて、私の特別な健康法は有りませんが、強いて言えば、ひどい腰痛がきっかけで始めたゴルフが確かに肉体的にも精神的にもよい状態を保つのに極めて効果的な気がします。かつてのV9時代の巨人のエース城之内投手のお話を聞く機会がありました。あの5年間で100勝の偉業を達成できたのは徹底した走り込みにあることを強調していました。走り込むことで大地のエネルギーをしっかりと下半身から吸収できるのだそうですが、とてもそこまで行きませんが、週に一度のゴルフでも大地を踏みしめ、大手を振って歩くことが最近の私の健康の源になつていてるような気がします。そんなことを考えると、みんなの健康のため、これ以上、地球環境を汚すことなどもできない事と思います。

千葉県医師会理事

篠宮正樹

Masaki Shinomiya

平成20年4月新任



すべての人が生まれてきたことの素晴らしさとかけがえのなさを実感し、共感しあうことが大切だと思います。その上で、個人個人の生き甲斐を創出することが健康を維持しようとする源泉になると私は思います。

対面朗読を始めた方から「人の役に立とうと思ってボランティア活動を始めたところ、人に感謝され期待されることとなり、それが私の生き甲斐になりました。ボランティアって自分のためになるのですね！」というお話を承りその思いを強くしました。

私も、市民との情報共有を通して皆様の生活習慣病防止に役立たいと思つて行動することが、自分の生き甲斐になつていることに気がつきました。さまざまな分野の人々と接するいろいろなお話や考

えや行動を見聞きすること、そして書物などを読むことは大いに勉強になり、世界の広さを実感しています。その驚きが私のなかに幸福感として沸き上がります。それだけで健康が維持できるという気がします。

でもたまたま自分は健康にめぐまれているだけですし、その分思いい通りに欠ける点がないよう努力したいと思います。自分の命の一回性を思うとき、健康であるうちに活動したいと強く願っています。体を動かすこと—それは脳をいっぱい使うことだそうです—が元気でいるための秘訣であるとされていますし、加えて脳を使うこととして、多くの人と接し、多くのことを見聞きすることを続けたいというのが私の健康宣言です。

私の健康宣言

千葉県医師会

これまで無病息災で生きてきました。今のところ、通常の健康診断では異常なしです。

特に健康法などというものはありませんが、夜中か朝一番、六時頃にコップ一杯の水（アルカリ水）を飲み、朝食には「朝からよくそんなに食べられるね！」と主人に言われつつ、昨夕の残り物のボリュームある食事とともに、たっぷりのミルクティーを飲みます。それからNHKのまちかど情報室と朝の15分間の連続ドラマを必ず見ます。合間にニュースとケアネットテレビ、新聞にも眼を通します。

タイトでハードな仕事が終わってほつとすると、やっぱりお酒が

飲みたくなります。飲んで、食べて、夜の十時頃にはバタンキューと就寝。

それからまた朝一番にコップ一杯の水という風に、毎日が過ぎていきます。ややこしいことは朝一番の水を飲みながら考えることにしています。

いつかはわが身にも病が起きて、この一日のリズムが狂う日がくるとは思うのですが、それまで、もう少しの間、この習慣が続くのではないかという気がしています。

もし、認知症になつても、朝の連ドラを見ることと、夕食時の少量の飲酒は続けさせて欲しいと、この場で宣言させていただきます。

ともかくも衣食住満ち足りた日本ではあるが、残りの「医療」は満足どころか、あちこちから不平

感したのは「一病息災」という言葉である。

言葉としてはよく知っていて、口にしてきたものの、いざ、わが身に「一病」が起きると、今さらながら健康の有難さがわかり、ますます健康に気をつけようという気持ちになった。そして、年を重ねれば、それなりの病が起きるのには仕方がないことと、思い定めた。

『徒然草』の中で吉田兼好は、人間にとっての大事は「衣・食・住」と「医療」であり、「(この)四つの事、求め得ざるを貧しとす」と記している。

（吉田兼好の言葉）を、多くの人々に訴えていかなければならないとも思う。



千葉県医師会理事

海村 孝子
Takako Uminura

平成20年4月新任



千葉県医師会理事（広報担当）

吉岡 英征
Hideyuki Yoshioka

平成20年4月再任

・不満が噴出している。

・不満が噴出している。

・不満が噴出している。

・不満が噴出している。

・不満が噴出している。