

## 後悔しない人生を

今、ほんの1分間でも構いません。目を閉じて、よく考えてみてほしいのです。友人、恋人、夫、妻、子ども、孫、親…、あなたの一番大切な人の笑顔を思い浮かべてください。その顔を自分のせいで曇らせたくない、誰もが思っているはずですよ。それなのに、あなたが倒れてしまったら…？

## 自分の身体のこと 一度少し真剣に 考えてみませんか。

健康な時は「自分は大丈夫」と思い込み、病気の話を聞いても他人ごとと感じてしまうでしょう。しかし、病気になるまい万全な人間は一人もいません。「今まで病院には縁が無かった」と話してくれた表紙の津川忠和さんは「自分の体はやはり自分で管理しなきゃいけない」と強調します。あなたの体はこの世にたった一つ。あなたの健康を願う人を、どうか悲しませないでください。

## 健康な時こそ「健診」

「まさか腎臓が悪いとは思いませんでした」という坂元玲子さん(70歳・市場)は、昨年の町の健診で腎臓病が見つかり、治療開始。以前から別の病気でもかかりつけの病院に通っていましたが、腎臓病が分かる「尿検査」は行われていませんでした。健康な時に、病気になることを考えている人は少ないでしょう。そんな今、あなたにできることは「病気を未然に防ぐこと」と「未知の病気を早期発見すること」。まずは目を背けず、自分の体と向き合ってみませんか。



「病院に通っているからといって、安心してはいけません。自分では異常がないと考えていても、健診ですべての検査を受け、自分の体を知るべき。今年も夫と一緒に受診します」と坂元さん。健診結果は大切につづっています。

## 後悔しないためにも、 まずは一度「健診」を。

まだ健診を受けたことのない人は、最初の一步を踏み出すことをためらいがち。「忙しいから」「これぐらい平気」「勇気がなくて…」と、何かしらの理由をつけて、自分の体と向き合うことを避けてしまう人も多いでしょう。しかし「発見が遅れてもよい」という病気はなく「やはりあの時健診さえ受けておけば…」と、実際に後悔する人も多いのが現実です。町では、住民のみなさんの健康を支えるために健診を行っていますが、福智町からそんな後悔をする人が出てしまうのは、本当に残念でなりません。

早くに危険因子が見つければ、その分、治療が早くでき、病気の予防につながります。また、万が一、病気が発見されたとしても、さらに悪化してから発見されるより、精神的にも経済的にも、そして何より体のためにも、何倍も良いのは明らかです。

自覚症状が無いうちから受け、病気を予防、もしくは早期発見するのが健診。受診は早ければ早い方が良いでしょう。

「健康」は、健康な時にはそのありがたさに気づきにくいもの。

忙しい毎日の中で、わたしたちはつい自分の健康から目をそらしてしまいがちです。

しかし「忙しい」という理由で自分の体と向き合うことをせず、

いつか大切な健康を失ってしまった時… その後悔は計り知れません。

「ずっと幸せに暮らしたい」…これは、そんなあなたに読んでほしい特集です。

特集

# これからも、ずっと。

【健康特集】

これからも、ずっと。

