

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成25年12月発行

第139号



日野原先生はやっぱり凄い

江村文雄（十日町地域産業保健センター コーディネーター）

みなさんご承知のように、日野原先生は聖路加国際メディカルセンター理事長・聖路加国際病院名誉院長であり、御年102歳で現在も臨床医の傍ら、執筆、講演など国内外で活躍されております。そして、はやくから一般の人々への健康教育、予防医学・医療の重要性を指摘し、「生活習慣病」という名称を生み出すなど、常に日本の医療をリードしております。

日野原先生は「私たちの運命は自分でデザインできる」と題しまして、102歳とは思えない張りのある声でご講演されました。内容は、自分の心は自分で耕すしかないとし、どうすれば心を耕していけるか？どうすれば心を豊かにすることが出来るか？として、下記の4つの提言をされました。

① 生き方を変える

動物は走り方を変えることが出来ない。鳥は飛び方を変えることが出来ない。
しかし人は生き方を変えることが出来る。

② 出会いから学ぶ

ある人との出会いによって新しい運命が始まる。
先人の著作との出会い。師や先輩、同僚、友人との出会い。患者さんとの出会い。

③ 老いを創める

年老いていることは、もし人がはじめるということの清の意義を忘れていなければ素晴らしいことである。マルティン・ブーハー「かくれた神より」

④ 自分の運命をデザインする

運命とは与えられた宿命だと考えられてきたが、これからのあなたの運命はあなたがデザインするのです。

先生のお話はまだまだ続きますが今回はここまでとさせていただきます。