

熊本労災病院のホームページを訪れていただき、感謝申し上げます。少しホームページの体裁が変わりました。ご意見のある方は是非お寄せ下さい。

あつという間に3月になり、八代にも今年の寒かった冬を締めくくるような嵐が吹き荒れました。白や紅の梅の花が一気にあちこちで開花しています。

私の故郷新潟では、根雪がようやく溶け出し、ざらめ状になった雪の間から、しっとり濡れた枯れ草が見え、そしてその中に見えるかすかな緑が、春を感じさせる一番の知らせでした。

3月は「去る」といって、お正月から年度替わりへの、速い時の移り変わりの象徴に感じられます。国公立大学の合否発表も間もなく、4月の新しい学校や職場に大きな期待を描いているかたも多いと思います。

一方、高齢化社会ですので、定年を迎えることとなり、その後の生活に、ゆったり感だけでなく、なにがしかの不安を抱えておられるかたも多いと思います。国内健康寿命は、定年年齢55才や60才を優に超え、真剣に「第二の人生」の設計をしないとイケない時代です。体力も衰えてきますが、健康寿命を少しでも延ばすことを念頭に、余裕のできた時間を少しでも身体を動かすことに使う、新たな趣味をみつけて日々少しずつでも考える時間を作る、などのことは非常に重要でしょう。定期的な健康チェックも絶対に必要であり、かかりつけのお医者さんにご相談をされてみてください。何か気になることがあればお気軽に労災病院にご相談ください。

また、たとえ病気をもって治療中でも、その治療と併行して収入を得る道を探さざるをえない、あるいはやりがいとしての仕事を継続したい、という方も少なくないと思います。これも健康寿命を保つ一つの道です。労災病院は、そのようなかたの希望を伺い、時には勤務先との調整も行うような部門を完備している病院です。主治医の先生経由でもかまいませんので、これも是非ご相談いただければと存じます。

2月14日、地域包括ケアに関する講演会を共催しました。私とずっと一緒に大学病院の小児外科・移植外科で働いてきた、阿曾沼克弘先生の御講演でした。今は拠点を関西に移していますが、前職とは違い、どっぷりと地域住民に直接関わる医療に身を投じていて、地域包括医療の本態、そして、高齢者がどう生き、支えられ、そして看取られていくか、という一貫した話でした。これから、病気になったらどうするか、どんな生き方=亡くなりかた、を望むか、それぞれの人が自分自身のこと、家族のことを真剣に考える時代になりました。ご家族、

あるいは身の回りの方、そして診ていただいている医師や介護者の方と一度お話しをしてみられてはどうでしょうか。

新たな旅立ちや始まりの月、4月は目の前です。いろいろな感慨を持ちながら、年度の終わりを過ごしたいと思います。