



かんせん ま けんこう
ウイルス感染に負けない“健康”を

か き ことば わたし だいす せいろう かこくさいびょういんめいよんちよう ひの はらしげあきせんせい
下記の言葉は、私が大好きな、聖路加国際病院名誉院長の日野原重明先生

が おっしゃ 仰 っていたものです。



けんこう ちゅうりやく してき さいてき かんきょう なか せいたい
『健康とは、(中略)ストレスがなく、至適な(最適な)環境の中で生体が

せいじょう はたら りそうてき けんこう いう だけ でなく、 ふり じょうけん ふきそく
正常に働くのが理想的な健康だと言うだけでなく、不利な条件、不規則な

じょうけん なか へんか じゆんのう じょうけん たいおう
条件の中でも、よくその変化に順応できる、つまりうまくその条件に対応で

きるのうりよく ほんとう けんこう わたし ていぎ
きる能力こそが、本当の健康であると私は定義したいのです。』



ことば う わたし いま じょうきよう じぶん
この言葉を受けて私は、「今のような状況でも、自分なりにコロナウイルスに

うまく たいおう 対応することができれば、“健康”を うしな 失うことはないのだ！」と思いまし

た。みなさんも、コロナウイルス かんせん 感染に ま 負けない“健康”を み 見つけてみてください

(*^_^*)

(A.S.)

参考文献：公益財団法人日本精神衛生会 <http://www.jamh.gr.jp/index.html>

