

「心のリフォーム」

(第三十三回)

最近「リフォーム」が流行している。住宅は、立て替えるのが普通と考えられてきた。しかし、使い捨てではなく、工夫をすれば愛着がある

家を良くできる。建築家やインテリアデザイナーたちが知恵を

絞り、新しい息吹を吹き込む。テレビ番組では、その道の

「匠」が登場。その斬新なアイデアや

家の変貌に、しばしば驚いてしまう。

建物や衣服に手を加えることは、リフォームと呼ばれている。

でも、これは日本で作られた和製英語。だから、外国ではちよつと通じにくい。

一方で、日本の構造改革や経済改革、教育改革、医療制度改革などはreformと訳され、世界中に発信されている。再び(re)形ができる(form)とこういふ。

日本を良くしようとする改革勢力は、reform-minded peopleと英字新聞にある。「改善を志す人々」とは、なかなかお洒落。あなたも目指してみませんか。

近年、日本で増加している病気は、肥満や糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病。食事や運動、休養、喫煙、飲酒など、毎日の生活習慣が不適切な人が増えてきたからである。人それぞれ、その生活パターンが良くないから、病気になるってしまふのだ。

平成15年という新しい年を迎えた。今年こそは、悪い習慣を改めよう(reform bad

habits)と、決意を新たにしている人は、素晴らしいですね。でも、「禁煙なんか、簡単さ。今までに何十回もしてきたからさ」などと自慢している人は、いかがなものでしょうか。

健康のススメ

板東 浩

(医学博士・内科医師)