

意識を変えて、はじまる健康

INVEST IN WELLNESS



vol.
04
2024.12

日曜日に考える

ウェルネスライフ

100年時代を軽やかに歩むための
「健康」との向き合い方

40代で乳がんや転職を 経験し、心身の健康と 向き合ってきた酒井さんに これまでの歩みを聞きました



酒井 弥生さん
はんだか就労支援事業所 勤務

仕事も、育児も、ふんばりどきの30代 達成感と葛藤を行ったり来たり

30代は仕事も軌道に乗ってきて、「今ここでがんばらないと」とぐっと力が入る時期だと思っんです。なおかつ、小さい子どもがいると「子育てにもきちんと向き合いたい」という気持ちも強くありますよね。

わたし自身も当時は、仕事も育児も一生懸命で、職場から持ち帰った仕事を子どもを寝かせつけたあとに机に

広げて取り掛かる、というような日々を送っていました。達成感のある日々でしたが、一方で忙しさや疲れに蓋をして進み続ける自分に葛藤を感じることもありました。食事が適当になったり、休みなく無理をしたり、今振り返れば「自分の体を気遣うセンサー」が狂ってしまっていたのかなと思います。

治療を越えて天職に出会う40代

そんな毎日を過ごしているときに、鎖骨の下に小豆粒のようなしこりを見つけたんです。これはなんだろうと病院に行くと、乳がんだとわかりました。

治療で抗がん剤の点滴をしたあとは3日くらいほとんど動けなくなかなか気が落ち込みました。逆に、体調が良くなってくると「このまま良くなるんだ」と前向きな気持ちが湧いてきます。いろんなことに敏感になって、気分の上がり下がりが大きかったですね。先が見えない不安がありました。今になって思うと、病気が不運だったか幸運だったかはわからないな、と思うことさえあるんです。

退院後は保育園の事務員として再就職しました。実は高校生のころからずっと保育士に憧れていたんです。畑



ふくい桜マラソンでランナーのみなさんを
応援したときの様子

作業をしたり、お迎えを待つ子と一緒に過ごしたりするの
が本当にうれしくて、天職だと感じられました。

病気になっていなかったら保育園で働く機会はな
かったかもしれないので、乳がんを患ったのは自分な
らって「不運だったのか、幸運だったのかわからないよ
な」という考えに至ったわけです。発症前の生活を思い
返して、食事にも気を遣うようになりました。

患者会で出会った人と一緒に「福井にもピンクリポ
ソンの活動を広めよう」と各医院の先生を訪問してみ
たり、闘病中に考えていたことを詩集にまとめて出版し
てみました。いろいろなことにチャレンジできました。

自家菜園で採れた旬の野菜と

職場でのコミュニケーションが

今の自分を支えるウェルネス

60歳を過ぎた今は、就労支援施設で障害を持つ人と
一緒にお菓子を作る仕事をしています。「おはよう」と
か「今日もがんばろ
うね」と声を掛け合
うあたたかいコミュ
ニケーションは、
日々の活力になっ
ています。

あとは、健康に気
を付けて毎日歩い
るにしています、と
言えればいいので
すが、そういった習
慣はなくて(笑)主人



福井県産のもち米を使用したかきもちを作っています

100年時代を軽やかに歩むための 「健康」との向き合い方

医療技術が進化して寿命が伸びるということは、誰もがなにかしらの病やケガを患って、
乗り越えて、その先に続く日々を生きていくということ。

100年時代を軽やかに歩むための心や体のあり方について一緒に考えてみましょう。

が趣味で作って
いる畑の有機野
菜をおいしくも
りもり食べるこ
とが楽しみであ
り、健康法なの
もしれません。旬
の作物を食べて
いると、調子も
いすすし、豊か
で幸せだなと思
います。



お仕事の様子を見学させていただきました

人生100年時代は 生き方のチャンスが広がる 前向きな時代

100年間にも病気をせずに過ごせる人はおそ
くないですよ。病気にかかわらず、誰しもおな
かを抱えつつ、メンテナンスをしながら、生きていく時代
になるでしょう。

今は医療技術も患者支援制度も格段に進
歩しているので、自分自身が闘病して
いた頃とはなにもかもが違ってい
ます。治療のさなかに明るい気持
ちにはなれないと思いますが、新
しい選択肢や新しい解決策が
次々に増えて、人生のチャンスを
広げてくれる今の時代の前向き
さに、わたしは感謝しています。



WELLNESS

ウエルネスボイス

Voices

“Why”を紐解いて見つける
あなたらしい幸せのかたち

「どう生きる?」「なにをやる?」——わたしたちの毎日は、たくさんの問いに囲まれています。日々の選択の中で、かけがえのない自分自身の心や体に向き合い、その「なぜ?」を紐解けば、生き生きと過ごすヒントが見つかるかもしれません。

WELLNESS Voicesでは、予防医療の現場から、皆様の人生を豊かにする“Why”をお届けします。

第1回

笠原病院長

Q なぜ、健診を受けるのですか?



100年時代という言葉が示す「人間の寿命が伸びた」という現象が、「病気が減った」結果の現れでないことは皆様おわかりかと思えます。寿命が伸びたというのは、人生の後半で、病気や障害を抱えながら過ごしていく時間が長くなった、ということかもしれません。50代を過ぎれば、まったく身体に問題がなく「健康」な状態の人はほとんどいないでしょう。病気になる

ない身体を目指すのが理想ではありませんが、体や心の不具合と「共存」して幸せに生きることがわたしたちが目指すウエルネスです。

健診の目的は、なんでもかんでも検査をして、病気を見つけることではありません。健診センターへは、幸せな人生を安心して送るためにお越しく下さい。幸せな人生に重大な影響を及ぼす不具合だけを選んで、チェックしていけば良いのです。

年代、性別、価値観、職業、ライフステージが異なれば、自分にとつての不具合も異なります。たとえば、スポーツ選手であれば腰や肩の不調が、選手生命の危機つまり人生を揺るがす不具合になるかもしれませんが、おそらく一般の人はそうでないでしょう。そうは言っても、誰もが「幸せな人生を送るためにはどんな身体の状態が望ましいか」という問いの答えを持っていくはず。年に1回の受診を、ご自身の身体と人生に向き合い、どんな自分でありたいかを考える時間にしていただければ幸いです。



社会福祉法人 福井県済生会支部 福井県済生会病院 健診センター

〒918-8503 福井県福井市和田中町舟橋7番地1
TEL 0776-28-8513 (直通) FAX 0776-28-8520
https://www.fukui-saiseikai.com/health_check/