令和8年11月

人権一口講座



「健康と人権尊重」

人生の節目である還暦を迎えた私は、突然激しい足の痛みに襲われ、「痛風」と診断されました。お酒はまったく飲まないし、自分には無縁の病気と思っていましたが、私のこれまでの食生活を振り返ってみると、ろくに運動もせず、無自覚に、間食・夜食は当たり前、スイーツやジュースは別腹という、かなりの暴飲暴食を繰り返してきたことに気づかされました。

健康な時は、自由に歩けることや好きな場所へ行けること、仕事や趣味に取り組めることを当たり前のように感じていました。しかし、一度健康を損なうと、その当たり前が決して当たり前ではなかったことを痛感します。私自身、痛みに耐えながら、健康のありがたさを、身をもって実感しました。

人権とは、一人ひとりが尊厳を持ち、自分らしく安心して暮らせる権利であり、その土台となるのが健康ではないでしょうか。病気や障がいのある方、高齢者の方の不自由さや苦労は、実際に体験しないと分からない部分もあるでしょう。だからこそ、相手の立場を想像し、思いやりを持って接することが人権尊重の第一歩だと思います。

人生の折り返しを過ぎ、うっすらとゴールが見えてきた今、私は暴飲暴食を控え、歩くなどの運動を行い、食事の前には必ず適量のサラダを食べるようにしています。健康は失って初めてその価値が分かるものです。これからは自身の健康管理に努めるとともに、誰もが安心して暮らせる社会について考え、周囲の人への思いやりを大切にしていきたいと思います。

