

# 關西華文時報

記音題

追求纵度深  
为民鼓与呼

第215期

発行日 2012年2月15日

關西華文時報

生活信息

THE KANSAI CHINESE TIMES

平成15年5月29日第三種郵便物承認

48

■2012年2月15日 星期三 ■本报责编：钟文 ■问讯 06-7654-6496 ■传真 06-7654-6498 ■广告热线 090-6326-2497 (SoftBank) info@kansai-chinese.com

## 不能累了才歇，不能病了才查——我的『人間ドック』体验记

周瑞生



秒です。全ての検査を行って、更衣を済ませるまでに要した時間は約3時間でした。あまりの早さに、時間に厳しいビジネスマンには大変うれしく思いました。

検査が終わり、昼食をいただきました。

过去的2011年，听到了几起“英年早逝”的不幸噩耗，不由得想起了几句警句：不能饿了才吃，不能渴了才喝，不能困了才睡，不能累了才歇，不能病了才查，不能老了再后悔。

经朋友平泽圭市郎老先生（一位熟中於日中文化经济友好交流事业的老人）介绍，不久前我专程去了位于奈良县宇陀市的“グランソール奈良”这一“人間ドック”的体检专业医疗机构作了一次全面的身体检查。第一感想是，值得检查，必须检查。第二感想是，日本式“体检”这对13亿人口的中国，无疑是一巨大的市场和商机。

“グランソール奈良”提供了非常全面、细致、高水平、高质量且温馨的体检。以下介绍我的“人間ドック”体验记及“グランソール奈良”的医疗服务环境，供各位参考，当然感觉是因入而异的。

グランソール奈良は、竹林の山の麓に築かれて、自然環境の豊かな地域に所在しています。建物は白を基調として窓が前面に配置されるという「解放感」と「清潔感」あふれる外観です。施設内に入るとリゾートホテル感覚のロビーがあり、検診の受付はコンシェルジュが担当しています。椅子に座ってゆったりとした感覚で、不安も解消されました。

建物の1階は検査部門として、医療機器が配置されています。2階以上は受診者のプライバシーに配慮し、すべてが個室になっています。メソネットタイプやツインルームタイプがあり、天井も高く圧迫感がありません。27～152㎡の広さがあり、全室バス・トイレが独立して、広くてとても快適でした。付添い家族も宿泊できるようにゆったりと設計されています。この他、黒御影石や高野嶺を使った大浴場はサウナ付きです。リハビリ室は文化的なイベントや研修・研究発表に使えるなど、アメニティー豊かな施設でもありました。施設の一部には「第4のガン治療法」と云われる免疫細胞治療の研究や生活習慣病の健康教室等に使用される談話室が配置してあります。自然を肌で楽しみながら、リラックスした雰囲気の中で検診を行える医療施設でした。

今回は宿泊して、全身の精密検査を受けることにしました。主な検査内容は、CT検査（胸部・腹部）、MRI検査（頸部）、胃内視鏡検査（胃カメラ）、大腸内視鏡検査（大腸カメラ）、心電図検査、心臓エコー検査、腹部エコー検査、骨密度検査に身体測定（身長、体重）です。血液検査や視力・聴力測定はもちろん含まれています。乳がん検査に子宮がん検査は、女性にセットされています。

検査機器としては米国ゼネラルエレクトリック（GE）社製の医療機器（CT、MRI、RI、MMG、超音波装置、心電計等）が採用され、看護師やスタッフは教育が行き届き、各検査を優しく案内してくれました。CTの検査では、三次元の画像描写ができるそうです。人体細部におけるミリ単位の病巣を、モニターに鮮明に映し出される医療技術の高さに驚きました。CT検査に要する時間は20

健康第一を考えてか、食事の内容はバランスがとれ、見た目にもかなり気を遣っていることがうかがえました。

食事の後は、医師による診察や検査画像について結果説明です。コンピュータ室に案内されました。

この医療システムの最大の特徴は、遠隔画像伝送と複数の専門医師による診断です。光ファイバーを利用して、医療画像やデータを提携先である画像診断施設に伝送し、各臓器毎の3名以上の専門医師が診断を担当し、病巣の早期発見により早期治療が実現します。身体と精神的なストレスを軽減させ、入院が必要であっても短期間で医療費削減にも貢献している素晴らしいシステムです。

また、万一、「ガン」と診断された場合は、「ガン免疫細胞療法」があります。自分の血液中のリンパ球を短期間に数千倍に培養して体内に点滴で戻す方法です。自分の血液で自分のガンを治療するため、副作用もなく安心できる治療法です。健康保険はききませんが、ガンを退治するための投資と思えば納得できます。これまでは、抗癌剤、放射線照射、手術による治療法だけでしたが、副作用やリスクを伴うことを考えると、画期的な治療法があるものだと感じました。

コンピュータ室では、先ほど検査した写真や画像がすべてモニターに映し出されます。ドキドキしながら説明を受けると、結果は「異常なし」で、ホッと胸をなでおろしました。医師は私の質問や疑問にも親身に応じ、私は健康が確認できて大いに安心、満足しました。

以上是我的人間检修“人間ドック”体验记。如有兴趣者，可直接询问グランソール奈良 〒633-2221 奈良県宇陀市菟田野松井8-1 TEL 0745-84-9333，也可参看该机构网页：

<http://www.grandsoul.co.jp/index.htm>

以下、转录两则短文，但愿雅俗共赏，老少互勉。很少有人意识到，自己是世界上最幸运的人之一，我们实际上生活在天堂。

“福”字的解释就是“一件衣服一口田”，衣食无忧，就是有福气了。所以真的没有必要为些琐事烦恼。人生短暂，知足常乐，是否幸福只在一念之间。

**第一则：让我们领会生活的真谛，活得更健康，更快乐！**

不要争，不要比，不要自己气自己  
少吃盐，多吃醋，少打麻将多散步  
按时睡，按时起，跑步跳舞健身  
一定要善待自己，享受人生。。。。。。

能牵手的时候，请别只是肩并肩  
能拥抱的时候，请别只是手牵手  
能在一起的时候，请别轻易分开  
当大部分人都在关注你飞得高不高时，

只有少部分人关心你飞得累不累——这就是友情  
再忙也要照顾好自己  
朋友虽不常联系却一直惦念！

人生新概念：

一个中心：一切以健康为中心

两个基本点：遇事潇洒一点，看事糊涂一点

三个忘记：忘记年龄，忘记过去，忘记恩怨

四个拥有：无论你有弱多强，一定要拥有真正爱你的人，拥有知心朋友，拥有向上的事业，拥有温暖的家庭

五个要：要唱，要跳，要俏，要笑，要苗条

六个不能：不能饿了才吃，不能渴了才喝，不能困了才睡，不能累了才歇，不能病了才查，不能老了再后悔！

**第二则：压缩后的地球百人村**

去年，我从美国东部到西部，从哈佛，MIT到南加州大学，横断美国本土，收获甚多。其中史丹福大学医学研究所 Phillip Marter 教授，在某论坛上发表的一篇文章，多有共鸣，现予以转载。

如果我们把全球人口压缩成只有100人的部落，而且维持人类的各种比率，那么我们会得到下列数据：

- (1) 57个亚洲人、21个欧洲人、14个美洲人、8个非洲人
- (2) 52个男人、48个女人
- (3) 30个白种人、70个非白种人
- (4) 30个基督徒、70个非基督徒
- (5) 89个异性恋者、11个同性恋者
- (6) 6个人将拥有全部财富的59%，而且这6个人全部来自美国
- (7) 80个人的居家生活不甚理想
- (8) 70个文盲
- (9) 50个人营养不良
- (10) 1个人即将死亡、1个人即将生产
- (11) 1个人(是的，只有一个人!)拥有大专学历
- (12) 1个人拥有电脑!

当我们从这样压缩的角度来看这个世界时，我们会更清楚这个世界需要更多的接纳、谅解、和教育。

还有一些值得我们深思的：

如果您今天早上醒来时还算健康，恭喜您，因为有一百万人将活不过一星期。

如果您不曾经历战争的危險、被監禁的寂寞、被凌虐的痛苦、或是饥寒交迫，恭喜您，您比5亿人还好运。

如果您可以参加宗教活动而不必担心被骚扰、逮捕、凌虐、或死亡，恭喜您，您比30亿人还自由。

如果您的冰箱里有食物、有衣服穿、还有地方住，恭喜您，您比全世界75%的人还富有。

如果您在银行有存款、钱包里有钞票、还有一些零钱，恭喜您，您是全世界前8%的有钱人。

如果您的双亲都还健在而且没有离婚，您算是幸运儿。

您可以读这篇文章，那是双重幸运；有人想到了您这个朋友，而且世界上有20亿人根本不识字。

工作，可以不必汲汲营营；用心去爱，即使您曾经受伤；尽情跳舞，引吭高歌，管别人怎么想；让自己活在人间天堂。

★本文作者系立命馆大学教授，立命馆孔子学院名誉院长（日本新华侨华人会初代会会长，西日本新华侨华人联合会初代会会长）