

おわりに

ところで「メチャド」という言葉をインターネットで検索すると、「牛肉や豚肉のフィリピン風シチュー」の名前が出てきますが、「メチャド・リスク」とは関係ありません。食べすぎればメタボの原因になるかもしれませんが、その国独特の食べ物や味は大切な文化であり健康の基です。

さて、自分らしい生き方とは何でしょう。この本を書くことによって、私自身も多くのことを考えさせられました。健康で文化的な生活という点では、私自身も大いに反省しなければなりません。これまでもそうでしたが、この本を書くために、健康で文化的な生活を一層「犠牲」にしてしまいました。しかし、後悔はしていません。健康で文化的な生活と社会のために、自分らしい方法でいろいろやってみようという意欲が出てきました。

この本が、読者の方々が自分らしい生き方を考える機会になり、健康的な社会づくりにかかわる意欲が少しでも刺激されるきっかけになれば本望です。

最後に、出版を勧めてください、貴重な助言や校正をしていただいた、あけび書房の久保則之さんおよびスタッフの皆さんに感謝します。私を社会医学の道にさそい、健康と社会の関わりについて確かな事実や研究方法を教えてくださいました多くの先輩や友人、無理難題の注文にも耐えていっしょに仕事をしてくれている職場の皆様にも感謝します。「また仕事を増やして」と文句を言いつつも献身的に支えてくれた、服部由美子さんにもお礼を言います。

2008年2月 服部 真