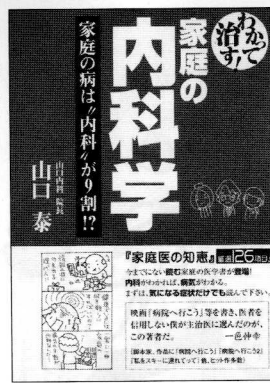


わかって治す！ 家庭の内科学



山口 泰著
●ごま書房 ●1500円(税別)

欧米では病気になる、まず家庭医（ファミリードクター）にかかるそうです。そこで95%の病気が解決され、手に負えないケースだけ病院や専門医へ紹介されます。そのため病院での混雑や混乱はなというのです。

病気の種類は全世界共通ですから、日本でも私たちが経験する病気の9割は内科医の範疇である、内科系家庭医として実際に幅広い診療を行っている著者は、きっぱりといえます。

論より証拠。本書では身近な病気を、呼吸器、消化器、循環器、代謝内分泌、アレルギー、腎・泌尿器、骨関節筋肉、脳神経疾患、精神疾患、血液疾患、感染症に分け、それぞれよく見られる病気を

やさしく解説しています。やさしくというのは、専門用語を羅列するのではなく、普段患者さんに説明し、納得してもらええる言葉を使っていることです。要は病気をイメージできるようにしているのが特徴です。「わかって治す！」と副題にあるように、患者が病気を理解することで治療効果もずいぶんと違ってくるのです。

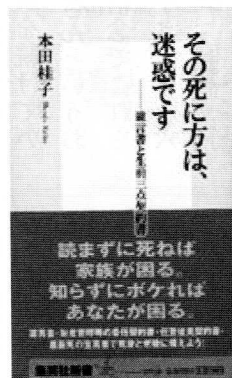
本書には、健康を守るための日常生活、賢く医療を受けるために知っておきたいこと、なども述べられており、患者としての知恵も授けてもらえます。健康を守る生活習慣では、肥満や喫煙、アルコール、疲労やペットとの付き合い方にも触れているほか、急病の対応も説いています。読む家庭医といえるでしょう。同時に、私たちにとって信頼できる家庭医を持つことがどんなに心強いことであるかも知らされます。

あなたは、家族とともに安心して診てもらえる家庭医を持っていますか？

（評者／松本雅子ライター）

読む — 今月の2冊

その死に方は、迷惑です — 遺言書と生前三点契約書 —



本田桂子 著
●集英社新書 ●700円(税別)

老いや死は避けがたいもの。自分らしく生き、世話になった人に迷惑をかけずに生涯を終えるためにも、元氣なうちに準備しておくことがある。その一つが本書の勧める「遺言書」の作成である。

遺言書といえど何かと欲得が絡み暗いイメージがついて回ることもし少なくないが、そもそもなぜ、遺言書の作成が必要なのか。行政書士、CFP*として多岐にわたる遺産相続の実相を見てきた著者はいう。事務的に割り切った正規の手続きを踏んだ遺言書を作成し後々に備えたほうが感情的にこじれず、本人も家族にとっても気分的に楽ではないか。遺言書の作り方が分からない、面倒くさい、家族がなんとかしてくれらるといった言い訳から遺言書を作らず、死

後に遺産相続などのトラブルを引き起こすとしたら、家族にとって「その死に方は、迷惑」以外の何物でもない。もし、配偶者のことを大切に思うなら、その人の生活を守ることを最優先にした遺言書を作るべきだし、それが愛の証しとなり、「第二の婚姻届」となるのではない。

では、自分の希望を最大限にかなえるための具体的方法とは何か。著者はその要を「遺言書プラス生前三点セット」に置く。すなわち、①死後のトラブルを防ぐ遺言書（公正証書遺言）、②高齢期のトラブルを防ぐ財産管理等の委任契約書と任意後見契約書、③尊厳死の宣言書、である。これらはいずれも公正証書の類で、準備する書類も共通するので手間がかからず、費用も約8万円と負担が少ない。

遺言と遺言書との違い、いつ、どのようにして「使える」遺言書を作るか、などが分かりやすく述べられている本書は、いずれは迎えるその時に備えて活用したい一冊だ。

（評者／佐藤莫河ライター）

*CFP（認定ファイナンシャル・プランナー）