

人間誰しも元気でいたい、健康になりたい、病気になるたくないと思うのは当然です。しかし、そう思うのは、病気になるたときです。そして、病気になったら、ほんどの方が病院に行って薬をもらいます。薬の知識は、医療系の大学に行かないと知ることには難しいでしょう。そこで私は本学の学生たちと土屋照雄先生（本学名誉教授、前岐阜県薬剤師会会長）と一緒に、『なにはともあれ元気が一番!』（アンデパンタン）という本を今年発刊しました。

本書は、誰もが当たり

なにはともあれ元気が一番!

岐阜薬科大副学長 原 英彰



前に思っけていても、実はよく知らない薬と体、脳と心、老いや健康について、質問形式で分かりやすく書いています。土屋先生は、私が尊敬する先生の一人で残念ながら今年亡くなられました。病魔と闘いながら、この本の監修をしていただきました。本のタイトルは先生に早く元気になってほしいとの想いから決めました。土屋先生、あちらの世界からご遺族様や私たちを見守ってください。全く有効成分が入っていないものでも、「これはよく効く薬だ!」と思っ

とがあります。これをブラシーボ偽薬効果と言います。心の持ち方で効果が変わってきます。まさに「病は気から」です。元気とは、いきいきと生きることです。そのため、生きることを楽しむ、明確な目標をもって努力する、そして全てに感謝することが大切です。しかし、年を重ねるごとに体は弱ってきます。大切なことは、病気を知り、病気を早く発見すること、病気にならない体を作ることです。皆さん、なにはともあれ元気が一番です! 良いお年をお迎えください。