

Моя Япония

На призыв поделиться с читателями журнала «АВС» личными впечатлениями об образе жизни жителей других стран в этот раз откликнулась наша соотечественница – Женя Нисикава, домохозяйка, мама двоих детей, живущая в Стране восходящего солнца уже 10 лет.



Я приехала работать в один очень крупный научный институт, условия труда в котором считаются не самыми безопасными – радиоактивное излучение, химикаты и высокое электрическое напряжение. Помимо многочисленных детальных инструктажей сотрудники должны проходить ежегодную полную диспансеризацию. Там-то я и столкнулась впервые с японской медициной.

УЗНАТЬ ВСЁ!

Как-то в институт приехала большая бригада медиков на автобусах со спецоборудованием. Нас взвешивали и измеряли, собирали всевозможные анализы (сдается прямо на месте, коробочки и баночки из дома нести не надо), смотрели специалисты – терапевт, хирург, ЛОР, окулист. А еще женщин обследовали маммолог и гинеколог, а мужчин – уролог. Результаты спустя месяц вручили каждому сотруднику в запечатанном конверте. По идее начальство не должно знать о его содержимом, дабы не возникло соблазна уволить не отличающегося идеальным здоровьем. Но я обратилась за помощью – тогда еще японского языка не знала. Как объяснил начальник, по результатам обследования каждый получает «группу здоровья» по буквам английского алфавита. А – здоров на 100%, нет

Здоровье по-японски

Расходы на здравоохранение в 2008 году – 8,2% ВВП, или 2908 \$ США на душу населения

В 2008 году на тысячу населения приходилось **2,2 практикующего врача**

Общая емкость японских стационаров – 1,5 млн коек

В стране насчитывается около 79 тысяч клиник первичного приема и 48 тысяч стоматологических, 36 тысяч аптек

В Японии один из самых низких показателей младенческой смертности: 2,78 на тысячу родившихся детей – 5-е место в мире

По ожидаемой продолжительности жизни Страна восходящего солнца также на 5-м месте. В 2011 году прогнозируемая цифра – 82,25 года

никаких хронических заболеваний и нарушений. В – есть незначительные проблемы вроде близорукости. И так далее, вплоть до полной непригодности к работе. В конце справки – рекомендации. Мне, например, было предписано ношение очков. Подобные диспансеризации оплачивает предприятие, чтобы сотрудники знали о состоянии своего здоровья и могли заботиться о нем. При экстремальной занятости японских трудоголиков не приходится ожидать, чтобы кто-то добровольно взял выходной день для обследования.



Ундокай (спартакиада) в детском саду

детей пришлось научить пользоваться с самого начала посещения садика.

На выпускной церемонии в школе я была удивлена – детям вручали специальные грамоты не за достижения в учебе, а за отсутствие пропущенных дней.

心配しないでください。大丈夫です。

Это любимая фраза японских докторов. Звучит она примерно так:



Майко-сан (гейши-ученицы) перед выступлением в храме Ясака-дзиндзя



Ундокай в начальной школе

«Симпайсинайде кудасай. Дайдзёбу дес». Это означает: «Не волнуйтесь, пожалуйста. Все в порядке».

Если нет угрозы жизни, японский врач скорее попытается убедить вас в том, что вы и без операции неплохо сможете прожить:

«Ну, болит немного. Вот таблеточек я вам выпишу, будете принимать. А резать не надо пока, честное слово! Очень рискованно. И результат тоже вряд ли вам понравится – придется долго принимать лекарства и мучиться от побочных эффектов».

Возможно, дело в том, что, если результат вмешательства не устроит пациента или его семью, врача ждет длительное и выматывающее расследование, способное нанести вред репутации и сказаться на его доходах. Вот он и предпочитает не рисковать.

БОЛЕТЬ НЕКОГДА, НАДО РАБОТАТЬ

Количество оплачиваемых больничных дней не должно превышать 7 в году. Остальное, если надо, – за счет отпуска. И даже эти дни по болезни могут брать далеко не все наемные работники, все зависит от контракта. Иногда «больничные» им не предусмотрены вовсе, только за свой счет. «Кто будет за вас работать, когда вы болеете?» – сердито спрашивал меня начальник, если я пыталась намекнуть ему на свою простуду.

«В аптеке можно купить средство от кашля, насморка и от температуры и не забудьте маску! Завтра я вас жду для продолжения работы, начатой сегодня».

В этой фразе – вся философия японского наемного работника: болеть некогда, надо работать. В аптеке можно купить только препараты, которые поддержат вас в относительно рабочем состоянии до визита к врачу, – они устроят от-

дельные симптомы, но не причину. Все сколько-нибудь действенные лекарства получают только у доктора. Считается, что если вы пришли к нему, значит, у вас действительно реальные проблемы. Он назначает сразу ударные дозы антибиотиков и сопутствующих препаратов. Вы глотаете выписанные таблетки, надеваете марлевую повязку, чтобы не заражать коллег, и продолжаете вкалывать.

С САМЫХ ПЕЛЕНОК

Болезнь «на ходу» учат уже в детском саду. Если болезнь не грозит опасной заразой остальным детям, ребенок может посещать детский сад даже с соплями и кашлем. Своим детям в их рюкзаки я клала лекарства в одноразовой упаковке, с детальными инструкциями на каждом пакетике, когда и как принимать. Воспитатель следил за этим и делал в дневнике ребенка отметки. И, конечно, маской

Население Японии стремительно стареет. В 1990 году жителей старше 65 лет было 12%, а к 2009 году – их уже 22,7%

ЕСЛИ ВЫ НЕ РАБОТАЕТЕ

Медицинская страховка работающего обычно покрывает 70–80% расходов. Но членам его семьи компенсируется только 20–40% (дети до 6 лет в эту



Ясака-дзиндзя, один из самых известных храмов Киото.

наш новейший энергетик, включающий экстракты тибетских растений, набор жизненно необходимых микроэлементов, имеющий чудесный вкус свежих яблок, и вы немедленно ощутите бодрость и сможете порадовать начальство беспримерным качеством своей работы!» – доносится реклама из телевизора, из радиоприемника в машине.

С рекламных постеров смотрят на вас бодрые, жизнерадостные «сарари-маны», сжимающие в крепких мозолистых руках очередной эликсир. В

категорию не входят – расходы на их лечение оплачивает город). Но государство заботится о неработающих женщинах – раз в год муниципалитеты устраивают бесплатные медосмотры и консультации ключевых специалистов. Чаще всего это гинеколог и маммолог. Плюс можно сдать основные анализы и обсудить свои проблемы с терапевтом, который посоветует, к кому еще надо обратиться, чтобы не тратиться на лишнее обследование.

РОДЫ – НЕ БОЛЕЗНЬ!

А вот беременность под действие медицинской страховки не попадает (если нет патологии, которая нуждается в медицинской коррекции). Все визиты к докторам и обследования приходится оплачивать самим, включая роды под присмотром врача и акушерки. В итоге общий счет «за рождение ребенка» может оказаться в 1,5–2 раза выше средней месячной зарплаты папы.

Правда, единовременное пособие на рождение ребенка от государства и города, где зарегистрированы родители, покрывает примерно 90–100% затрат (если не было особых проблем). Сумма эта фиксированная и никак не зависит от того, сколько реально было затрачено. И мно-

гие экономят – например, рожают не в госпитале, а дома, под наблюдением акушерки. Ее услуги тоже недешевы, но поскольку львиную долю в счете за роды в больнице составляют пребывание в палате, кормежка и ежедневный уход, экономия получается значительной.

ЭЛИКСИР БОДРОСТИ

Попыткой обмануть усталою организм можно считать любовь японцев ко всякого рода «энергетическим напиткам». Кофеин, витамины, экстракты китайских трав и научно разработанные ферменты... «Если после недели ежедневного сна по 5–6 часов и работы по 12–14 часов вы чувствуете непонятный упадок сил, выпейте



Дамы жарят в масле осенние листья японского клена-момидзи для популярной в Такао закуски.



каждой аптеке и в любом супермаркете выбор их огромен – для напряженной умственной работы, для физической активности, измученным недосыпом.

При этом японцы не первый год входят в десятку мировых лидеров по продолжительности жизни. Правда, похоже, совершенно не учитывается, что дольше всего живут крестьяне, которые всю жизнь работали методично, но без надрыва, ели то, что сами выращивали, и никогда не употребляли никаких «энергетиков», кроме саке местного разлива. ●

Впечатлениями делилась
Женя Нисикава



ВРАЧИ-МУЖЧИНЫ. Поразило, что за все 10 лет я ни разу не видела гинеколога-женщину и даже не уверена, что такие существуют. Врачи – почти всегда мужчины, причем очень деликатные. Прежде чем приступить к осмотру, вежливо извиняются и спрашивают, можно уже приступить или вы еще морально не готовы.