

健康・長寿の10か条をご存知ですか？

日本臨床内科医会が、皆様が健康で長生きする事を願って制定いたしました。
 ゆっくり食べようよく噛んで、腹八分目で箸をおく
 お魚と大豆製品 欠かさずに 野菜果物 バランスOK
 毎日歩こう30分、足腰きたえて長寿への道
 早寝・早起き、タバコは吸わない、お酒もほどほど健康の秘訣
 頭を使って ボケ防止 毎日明るく 夢を持って
 眠れない。食欲がない、元気がない、心の風邪か、まず相談
 ストレスためずによく眠り、過労をさけて休養を
 うがい・手洗い習慣つけて、防ごう風邪やインフルエンザ
 あなたの健康家族の宝、すすんで健診、自己管理
 いつでも何でも相談できる、かかりつけ医を持ちましょう

第3号

平成20年 4月15日

発行
 (社) 渋川地区医師会

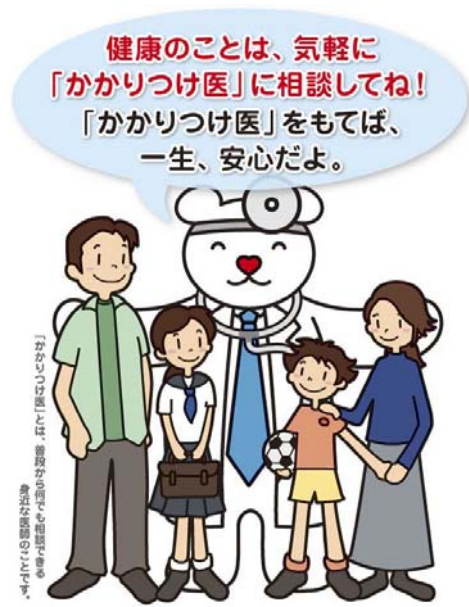
かかりつけ医を持ちましょう!!

巷では、健康ブームにあやかって、健康食品・栄養剤・各種サプリメントが、溢れんばかりに並んでいます。では、それを摂取していれば、本当に健康なのでしょうか。ちょっと待ってください。それって、おかしくありませんか？これでは、毎日薬を飲んでいるのと同じ事にはなりませんか？実は、病院の薬が、サプリメントに変わっただけ。本当に健康ならば、朝昼晩3食きちんと食べていけば、余分な物は必要ないはずですよ。

「健康・長寿の10か条」いかがですか？凄く当たり前の事です。あまりにも当たり前すぎて皆さん意識した事がないのではないのでしょうか？

実は、常日頃、当たり前の事を当たり前にやる事が、健康・長寿の秘訣なのです。

どんなに健康に気をつけていても、人間は、病気になります。病気に対する心構えは、早期発見・早期診断・早期治療が原則なことは言うまでもありません。病気にかかった時、お医者さんにかかりますね。でも、医者も人間です。「黙って座れば、ピタリと当たる」なんてことは出来ません。まず、正確できちんとした情報を患者さん側から提供してもらえなければ、早く、そして適切な診断を行う事は不可能です。また、医師と患者さんとの間に信頼関係



「かかりつけ医」は、医師から医師に依頼して、かかりつけ医の役割を担います。

