

# わたしの 健康とくすり

第100号記念号



『わたしの健康とくすり』も9年目を迎え、100号の節目を迎える迄になりました。多くの患者様のご支援にお礼を申し上げます。患者様の健康に、少しでもお役にたきたいとの願いから、このささやかな「しおり」を毎月発行しております。「病気について」「くすりについて」の豆知識と、「くすりのご質問」にお答えするものです。今回は100号を記念し、健康を支える基本について身近なことを少し考えてみたいと思います。

発行者 八王子薬剤センター

2004年4月発行

東京都八王子市館町1097 電話0426-66-0931

朝長 文彌/茂木 徹

協力 八王子薬剤師会

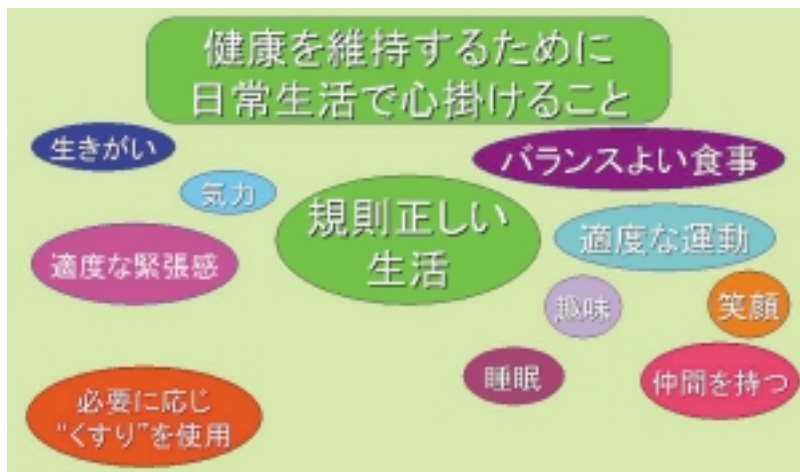
## 100-2

## “いきいき人生”を目指すための10ヶ条

私達、人間誰も人の幸せの基本は、健康である事です。これは人類のいつの時代でも最大の願望です。健やかで、ハツラツと、長生き出来ることは、他に変わりがたい素晴らしいことです。このかけがえのない健康を増進するためには、守るべきこと、十分注意すべきこと、心掛け次第で健康は左右されます。今一度、自分自身の、日常の生活態度、環境を点検し、反省し、見直して、健全な生活を送るように努めたいものです。

最近の医療は、学問的にも技術的にも、進歩し、又新薬の開発など目を見張るものがあります。それに、病気や薬についての知識と病気と闘う知恵と手段（対応）を身につけ、自分の健康は自分で守る意識が高い（旺盛）ことです。そのお陰で今や日本人は、世界一の長寿国となり、平均寿命は女性85才、男性78才を迎えるまでになりました。

健康を増進するため、手近に日常心がけたい事にはいろいろあろうかと思いますが、10ヶ条にまとめてみました。



### ① 規則正しい生活

健康の基本は、まず規則正しい日常生活が最も大事です。早寝、早起きや、毎日の予定表での行動は気分もさわやかで、充実感の生活に結びつくものです。不規則からの逆作用は健康を阻害し、ダメージが大きいものです。



## ② 毎日の適度な運動

身近な毎日の散歩、テレビ体操、運動教室などの適度な運動は、健康に最も効果的です。適度の運動は酸素を多く吸い込み血液の循環を良くし、肺や心臓の機能を高め、肥満防止やストレス解消、糖尿病、高血圧、など生活習慣病等に、効果的なものです。

## ③ バランスのとれた食生活

人間は、健康を維持するためには、蛋白質、炭水化物、脂肪、ミネラルなどの栄養素を含む食物をバランスよく食事することが最も大切です。最近は飽食の時代です。食べ過ぎには気をつけましょう。

ただ人はとかく、自分の好きな食べ物に片寄る傾向にあります。特に、1人暮らしの方や高齢者はこの点を十分に注意したいものです。

## ④ 人生への生きがい

人は誰しも生きがい、目標を持ち続けることで、頑張りや元気ができるものです。精神的なものは、健康を保つための大切な要因の1つです。特に高齢になるにつれて、生きがいを見失いがちです。何事にも興味と関心を持ち、喜びと感動を呼び起こすよう、努力に努めましょう。

## ⑤ 趣味を持つことの喜び

何事にしろ、自分が興味に打ち込める事は自分自身のゆとりと、満足感を与えるものです。趣味を通じて、人生の幅を広げ、又真の友人と出会えるなどの効果もあるものです。



## ⑥ 人には気力が大切

人間が生きてゆこうと、様々な課題や目標に打ち向かうために、発生するエネルギーがこの気力といえます。ささいな事を気にせず、何事にも快活に強気に生きることは、健康に大切なことです。仕事であれ、趣味であれ、いつも前向きで向上心の気力を持つよう心がけましょう。

## ⑦ 仲間との付き合い

人は誰しも、いつの年齢でも、社会で上手に生きぬくためには、仲間に

## 100-4

恵まれる事が必要です。自分の心を開いて、互いを励まし、勇気づけ、楽しく職場や社会を生きるためにも大切です。

## ⑧ 心地よい睡眠

人は、健康にして十分な活動をするためには必要な睡眠時間を確保することが大切です。睡眠は神経の疲れを癒し、明日への活力をとりもどす上で欠かせないものです。睡眠不足は健康にとって大敵です。いろいろ工夫し、挑戦してみましょう。



## ⑨ 適度な緊張感

現代社会においては、社会や職場においてもストレスを強いられることが多いものです。この過度のストレスは、健康を維持していく上で、大きな障害になる場合があるものです。しかし、適度な緊張感をもつことは、人生に気力をふるいたたせ、日々メリハリをつけるためにも大切なことです。

## ⑩ 笑顔の効果

「笑う角には福来る」という、ことわざがあります。この諺の福は、健康に通じると思います。笑顔は、周りの人間関係を明るくし、相手の心の扉を開く効果もあります。笑顔は、その人の人生を豊かにし、何よりも精神衛生上絶大な効果があるものです。



## ◎必要に応じて“くすり”の使用

日本人は無類の薬好きの国民であるといわれている一方で、薬を極端に嫌う人もおられます。“くすり”は、必要に応じて適正に上手に使用することで、治療や健康を維持するためには、不可欠な大事なものです。

## むすび

この10ヶ条は、健康を維持する上で、それぞれ有機的に各項目がつながるものです。一生に一度の人生、楽しく有意義な人生を長生きして頂ける為に、この葉が少しでもお役に立てれば幸いです。

八王子薬剤センター 代表取締役会長 朝長 文彌