

連載



もつと

知りたい

# 地域医療

皆さんお元気ですか。今回は健康長寿になるために一つ一緒に考えてみたいと思います。一言でいうと体に悪い習慣をせず、良い習慣をどれだけ長く続けるかということでしょうか。色々な健康法が紹介されておりますが、私からみて本当かな？と感じられるものもあり、年齢、性別、職種、性格、持病によってそれぞれ異なりますので、皆さんもまずは鵜呑みにはせず、複数の本で調べてみるとか、信頼できる家族や医師に聞いてみるとか、内容を検討してから実行してくださいね。

## 第三十九回

町立下川病院

副院長

丸山直紀



さて、悪い習慣というと、不規則な生活、偏った食事、多量のお酒、たばこ、運動不足、睡眠不足、過度なストレス、マイナス思考などで、良い習慣はその反対なのでしょう。しかし『言うは易く行うは難し』、悪い習慣を良い習慣に変えるにはどうしたらいいのでしょうか？大事なことは二つ、①最初から100点を目指さず、60点くらいで良い、という気持ちで取り組み、まずはすぐ始める、②新しく始めた行動によって喜びや充実感、気持ちよさを感じられるようにすることです。例えば運動

不足を改善するなら、いきなり長距離ランニングをせず、10分でもいいからまずは時間のある時に散歩をしてみる、そして散歩が終わったらいつもより少し高級なお茶やコーヒーを飲んでみる。そのうちに散歩の時間が増えて足の筋力がついたり、体重が増えず減ってきたりすると、心身の調子よさを実感して、運動の習慣が根付いていくと思われまます。散歩ができない状況なら自宅で体操でも十分です。



私自身、皆さんの健康を守る医師として自分の健康にはとても気を付けております。もし検査値が悪く、ふくよかで、大酒飲み、たばこ大好きな私なら、皆さんは注意を受けても真摯に受け止めては頂けないでしょう。ちなみに健診の項目も全て正常です、でも今後異常値が出てしまったら反省するとともに素直に告白いたしますね。次回は良い習慣を自分の実践法も交えて詳しくお話いたします。

### ■お問い合わせ

町立下川病院

☎・☆4-20039