

# 医師会 健康講座

## ピッコロ養生訓

和霊町松浦内科（和霊元町） 松浦銀次郎

日本は平均寿命と健康寿命の間が10年くらいあります。その期間の不安がありますので元気にめいっぱい長生きし、寝込まずに大往生したいですね。

67歳内科医が、そのための養生訓を考えました。名付けて「ピッコロ養生訓」です。

青二才の若造内科医の養生訓じや物足りない、とお考えの人は元市立宇和島病院院長 近藤 俊文先生、宇和島ピッコロ会 会長の講演をぜひ聞いてください。



### 【ピッコロ養生訓】

- 一：タバコは吸わない
- 二：過不足のない運動をする
- 三：食事は腹八分目、適量のビールで、おかず、野菜を先に食べ、ご飯は小さい茶碗で八分目、漬物付きで、毎朝ヨーグルト
- 四：食べたら歯を、歯ブラシ、歯間ブラシ、糸ようじ、歯周病に効くいい歯磨き粉で磨く
- 五、六、七：糖尿病、高血圧、高脂血症は治療し、正常値に。最近の薬はいい薬が多いので、医者と相談して上手く使う
- 八：ニコニコ老人になる

やせがえる 負けるなー  
茶（一〜八） これにあり



Vol.105

## 子どものころから「生活習慣病予防」！

本市の死因の上位は「生活習慣病」が占めており、特定健診（成人）の有所見状況（「異常なし」以外）では、心疾患や脳血管疾患の原因となる「高血圧」「脂質異常症」が男女ともに上位となっている現状があります。

一方、市内小学生、中学生に実施している小児生活習慣病予防健診の結果でも「高血圧」「高コレ

ステロール」の児童が見られることから、将来の生活習慣病を予防していくためには早期から気をつけていくことがとても重要です。

健康に一生を過ごすためには、「睡眠」「食事」「運動」の3本柱を、「子どものころから」そして「今から」でもバランスよく続けていきましょう。

**【睡眠】**

- ▷睡眠（休養）が十分とれている
- ▷生活リズムが整っている

など

**【食事】**

- ▷3食きちんと食べている
- ▷バランスのよい食事がとれている
- ▷食べる量と内容に気を付けている

など

**【運動】**

- ▷体を動かすよう心がけている
- ▷スポーツを楽しんでいる

など



**【問合先】** 保健健康課  
母子保健係 ☎24-1111内線  
2130