

# 日頃の健康管理を心がけよう

あけぼの小児クリニック・石本浩市先生が講演

南国市を中心に地域の医療の為に開業されている「あけぼの小児クリニック」の石本浩市先生の念願の講演が二月二十四日にやつと実現しました。先生は

## 公民館講座

ご自分の生まれ育った地域で役立つを開業されて十年目を迎えるそうです。

先生の講演の演題は「日頃の健康管理」でした。先生のお話は多方面にわたっていて要約するのは難しいと思いますが、その要点をまとめてみる事にしま

す。

(一) 病気は先ず予防が大切である。

生活習慣の改善及び適切な予防接種のすすめ。

(二) 小児医療の充実及び地域の子育て支援のすすめ。

(三) 食生活の改善特に偏らないバランスのいい食事、食塩は少なめに、野菜、果物は毎日適当にとり、肉食は控え目にして

腹八分目を心がけ、朝食は必ず食べる事が大切である。

(四) 喫煙は有害、無益である。受動喫煙は特に有害である。

(五) 定期的に適度の運動を継続する。

毎日六十分位のウォーキングはメタボリック症候群の予防には有効である。

先生のお話をお聞きして私の印象を自分なりにまとめてみます。

病気になるたら当然医師の治療は必要で、現在の医療技術が画期的に進んでおり、かなりの難病でも治療が可能になっているが勿論それには限界もある。

従って、病気になる前に、病気になる前に、病気になる前に、生活習慣病の改善を最重点に心がけるべきである。

勿論、病気になった場合には早期治療が大切な事はいう迄もない。伝染病については予想される伝染病に対応する予防接種を積極的にすることをお勧めする。

更に地域に於ける救急医療体制について具体的にお話を聞くことが出来ました。



講演の資料として、「日本人に推奨出来る予防法」のパンフレットの配布がありました。これらの予防法をしっかりと守って寝たきりにならず、少しでも長生きして残された余生を思いっきりエンジョイ出来るよう頑張ろう！参加者全員が、何だか爽やかな気持ちになって「岩村ふれあいセンター」を後にしました。石本先生、本当にありがとうございました。うございました。

(寄稿者・堀ノ内 近森孝一)



包末の田中和子さんの絵手紙です