

健康交差点

企画:日本医師会
No. 13



松村満美子
(医療ジャーナリスト)

狂っている体内時計

私 は今、自分が健康なのか不健康なのか悩んでいる。というのは、ロンドン在住の娘一家を訪れ帰国したばかりというのに時差ボケがなく、翌日からフル稼働しているのである。

日ごろから、仕事に出かける二時間前起床という、不規則な生活をしているのが幸いしていると思えない。しかし、長年、日医の「健康増進時代」や「テレビ健康講座」の司会をしてきて、今も医療ジャーナリストとして発言する人間としては、「早寝早起き、規則正しい生活こそ、体内時計を正常に保ち、健康で長生きの秘けつ」というのも知っているし、反対に、「人間、晴耕雨読、起きたい時に起き、腹が減ったら食い、寝たい時に寝る、これぞ健康の秘けつ」というのもある。

時差がないのは確かに便利ではあるが、果たして私は健康なのか、不健康なのか、健診での数値はほぼ正常値。どなたか私の長年の疑問に明解に答えを示して下さいませんか？



介護保険制度とは



親や配偶者など身近な人の介護が必要になったとしたら、あなたは どうしますか。多くの方はできる限り自宅で世話してあげたいと思われるでしょう。しかし、仕事や家事を続けながらの介護は家族にとって大変な負担になります。そこで登場したのが「介護保険制度」です。この制度は、これまで「家族」が支えてきた高齢者の介護を「社会全体」で支えるために創設されたものです。

ご不明な点は、お気軽におたずねください。

待合室に掲示し、患者さんにお見せください。

健康交差点では、皆さんからのご意見・ご要望をお待ちしています。

日本医師会「健康交差点」

〒113-8621 東京都文京区本駒込 2-28-16

Fax: 03-3946-6295

E-Mail: kousaten@po.med.or.jp

日本医師会ホームページでもご覧いただけます。
<http://www.med.or.jp/kousaten/>