

健

康

交

差

点

企画:日本医師会
No. 20

健康交差点では、
皆さんからの
ご意見・ご要望を
お待ちしております。

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メール: kousaten@po.med.or.jp

長寿の秘密

田崎真也 (ソムリエ)

奄

美諸島や沖縄には、長寿の方が多い。六〇七年前からゆつくりと休暇を過ごすために、二カ月に一度は八重山諸島の石垣島に行く。

八重山では、七十歳代はまだ青年。八十歳代も現役で、老人というと百歳近くならなければという。たしかに皆元気だ。

良質たんぱく質の豚や白身魚に、脂の少ないマグロやカツオ、ミネラルの多いゴーヤーなどの野菜、海草も良く食べる。食べ物が良いのだろうと思っていた。でも違う、それだけではない。

島では夕食が終わると、知人や家族の家、居酒屋などに人が集まる。酒を飲んでいると必ず歌やおどりが始まる。皆昼間会う顔とはまったく違う表情だ。このなかにいると、日常のいやなことが忘れられる気になる。そして想う。

沖縄や奄美の人たちの長寿の秘訣は、一日のストレスをその日のうちに他の人と楽しむことで取り払ってしまっているからなのだろうか。楽しいことがあるから長生きできるのかも知れない。



他人のたばこの煙で病気になる!?



診察室から

今年の五月一日から「健康増進法」が施行されました。そのなかから「たばこの受動喫煙の害を防止しよう」ということが書かれています。「受動喫煙」とは、他人のたばこの煙を吸わされることをいい、健康に重大な被害を及ぼします。学校、体育館、病院、劇場などや公共施設では、受動喫煙を防止するために、必要な措置をとらなければならないとされています。

待合室に掲示し、患者さんにお見せください。