

健康交差点

企画: 日本医師会
No. 22

よく食べ、よく飲み、よく走る

間 寛平 (コメディアン)

私 の健康法といえば、なんといっても、
走ることです。みなさんご存知かも
知れないですが、走ることが好きで、今では、走
ればその日の自分の体調が分かるくらいになっています。



食べ物で気をつけていることといえば、胃にやさしいものが好き

なので、野菜・麺類は必ずとるようにしています。お
酒は、ビールが大好きで、飲みすぎは体に良くないと
分かっていながら、ついつい深酒になってしまい、自
分でも飲みすぎなければ本当に健康なのにとつくづく
思うほどです。

そのほか、毎朝、必ず冷たい水を飲むようにしてい
ます。これは、胃や腸を洗浄するためにやっているの
ですが、これがなかなか体に良い。

また、芸能人は歯が命ということで、毎週必ず歯医
者に行っています。実は、歯垢や歯石をとってもらっ
のが大好きなのです。ちなみに歯医者さんからは、毎
回、「もう来なくてもいいですよ」といわれているの
ですが、これはなかなかやめられそうにないですね。

院内処方と 院外処方



皆さんが医師にかかる時、そこで直
接薬を渡される場合と処方せんを渡さ
れる場合があります。前者を院内処方、
後者を院外処方といいます。

院外処方では、その処方せんを調剤
薬局と表示してある薬局に持って行け
ば、どこでも処方されたお薬を受け取
ることが出来ます。

その際、お薬の費用と共に、皆さん
が安心して薬を服用できるように、皆さん
に、薬剤師による服薬指導の費用
を支払うことになっています。的
確な服薬指導をしてもらえるかか
りつけ薬剤師を持ちましょう。

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/>

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。
医療に関する川柳も募集しています。