

# 健康交差点

企画: 日本医師会  
No. 22

## 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

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。



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。

## 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。

待合室に掲示し、患者さんにお見せください。