

健康交差点

企画: 日本医師会
No. 33

いい汗かいてますか？

山田邦子 (タレント)



デ

ビューして今年で早、二十四年目。年齢も四十三歳となり、体もあちこちガタが来ました。早朝から深夜までの撮影など、二十代の頃は三日続こうが一週間続こうがへつちやらでしたが、さすがに無理をして張り切れれば、後日、そのツケが回って来ます。小さな頃から体力だけが自慢で、部活動もすべて体育会系に入っていました。それが空気の悪いスタジオに籠りつきりで日々のスケジュールをこなし、三十代に入った頃、それまで持っていた体力をすっかり使い切

ってしまっていたことに気が付きました。睡眠を取っても、いつまでもだるさが抜けなかつたり、顔色も悪くなっていました。そこで、空いた時間はなるべく外に出て、日に当たったり、ジョギング等軽い運動をするようにしたら、あつという間に体の調子が良くなりました。やっぱり私は体を動かすことが大好き。何かとメンタルな職業ですが、基本的には体育会乗りでやっていこうと思います。いい汗をかいた日は不思議とぐっすり眠れるんですよ。

ご存知ですか？ 医師会のこと



日本医師会は、大正五年（一九一六）、当時すでに世界的細菌学者として著名であった北里柴三郎を初代会長に設立されました。その目的は、医道の高揚、医学・医術の発達、公衆衛生の向上に努め、国民の健康増進と医療の確保に寄与するためです。長年の努力の結果、わが国は、現在、世界最高の健康水準を保ち、乳児死亡率や平均寿命はもちろん、WHO（世界保健機関）が毎年公表している健康寿命でも世界一の座を維持しています。

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/>

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。