

D r ' s M e s s a g e

いきいき健康術 第113回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『予防医学という考え方』



くき た ゆう じ
京丹波町病院内科 茎田 祐司 医師
木曜日と金曜日の外来を担当

予防医学を実践し、 元気に長生きできる身体を つくりましょう

皆さん、「予防医学」という言葉をご存じでしょうか？

これまでの医療は病気を治すことに主眼が置かれてきました。しかし最近では、いかに病にならない身体をつくるかということに注目が集まっています。これが予防医学の考え方です。医学の進歩により病気の治療成績は向上してきていますが、そもそも病にならないに越したことはないですね。仮に病気になったとしても早期に発見できれば治療もより簡単になります。

予防医学自体は難しい学問の話になってしまっていますが、今回は実践していただける予防医学の考え方をお話します。

京丹波町病院
電話 0771-86-0220

1

毎年、健康診断を受けましょう

定期的に健康診断を受けることで病気の早期発見や予防につながります。がん検診や人間ドックも非常に有効です。定期的に病院に受診されている方も健診は受けるようにしてください。

2

予防接種を受けましょう

65歳以上の方は肺炎球菌ワクチンの接種を受けることで肺炎球菌による肺炎を予防することができます(65、70、75、80歳など5の倍数の年齢の方が対象です)。また、毎年11～12月にはインフルエンザウイルスの予防接種も受けるようにしてください。

3

生活習慣を見直しましょう

食べ過ぎたり、お酒を飲み過ぎたりしていませんか。脂っぽいものや塩分の多いものをたくさん食べていませんか。タバコを吸っていませんか。定期的に体を動かしていますか。普段の生活を見直すだけでも、生活習慣病、心疾患、脳血管障害、肺疾患、肝臓病、腎疾患などの多くの病気を予防することができます。