

ひらたNEWS

2009年3月15日
第076号

…知っていますか？平均寿命と健康寿命…

健康寿命とは健康で自立した生活が送れる期間のことです。日本人男性の健康寿命は72.3歳。平均寿命は78.23歳なので6年近くも要介護や寝たきりなど健康的な生活が送れない期間があることとなります。日本人女性では平均寿命が85.23歳で健康寿命が77.7歳なので、その差は約7年にも及びます。

「老後を迎えるにあたり不安なこと」のアンケート結果、一位は生活費、次いで、病気や寝たきりでした（楽天リサーチ）。健康への関心が高いことがわかります。充実した生活を送るためには、どの年代においても健康維持が大切です。

20代～30代では若さに任せたと不規則な生活を送ってしまいがち。中高年になってからの健康を損ねる原因になりますので要注意です。



中年以降は食事の質にこだわり適度な運動を習慣化しましょう。40～50代では社会や家庭での責任が重くなると同時に血圧・血糖値の上昇、老眼、中年太り、更年期障害などの老化が顕著に進む時期。それだけに、健康に対する意識や生活習慣で若々しさに差が出やすいとも言えます。

エネルギー代謝が低下しているのに摂取量は20代や30代とさほど変わらないのが現状です。生活習慣病予防のためにも、糖質や脂質、塩分、アルコールの取りすぎに注意して栄養バランスのとれた食生活が必要です。特に、脂質やタンパク質は肉類よりも魚介類、大豆や大豆製品などから摂る食生活に切り替えることが大事です。

院長 平田 孝浩

ひらた医院は
医療を通じて
社会に貢献いたします。

【日曜診療のお知らせ】
～ 3月29日は診療いたします ～
(9:00～18:00)
毎月最後の日曜日は診療しています

花粉症による不快感はありませんか？
勉強や仕事の効率を落としてしまう花粉症の症状。
お困りの方はご相談ください。

日	月	火	水	木	金	土
H21年 ～ 3月～						
15 休診	16	17	18	19 AM	20 休診	21
22 休診	23	24	25	26 AM	27	28
29 診療	30	31	4/1	2 AM	3	4
5 休診	6	7	8	9 AM	10	11

- 次回のヘリカルCT 4/13(月)9時～12時半です。
- 胃カメラ・大腸カメラの検査は毎日行っています。お気軽にご相談下さい。
- 毎週水曜日AMは医師2人体制です。
- 毎月最後の日曜日は診療しています。 3/29は通常診療致します

《人間ドックを受けてみませんか?》

検査項目は1つからでも受けられます。血液検査、肥満判定、呼吸機能検査、心電図、腹部超音波検査、脳ドック、肺ガン検査、腹部CT、食道・胃内視鏡検査、大腸内視鏡検査 など。詳しくはお電話でお問い合わせください。

医療法人 健愛会

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

🌐http://www.hirataiin.com

診療時間：9時～18時

休診：日曜・祝日・木曜午後

急患：この限りではありません

院長 平田 孝浩

医学博士 外科専門医

消化器外科認定医

平成14年7月1日 開院