



肥満は、今や多くの人にとって深刻な問題です。

そこで、皆さんに質問です。食事をしたり飲み物を飲んだりした後、1粒服用すれば摂取したカロリーの半分を『なかったこと』にしてくれる薬が完成したら夢のダイエット薬の出現だと思いませんか？

私は、そうは思いません。自分自身を含めて思うのですが、恐らく多くの人がその50%の余裕を使って好きなものをもっと食べたり食後に甘いものを追加して食べたりにしてしまうのではないのでしょうか。

似た現象は、病気の治療でもみられます。糖尿病の治療をして良くなった分食事療法や運動療法を怠る、肝臓の治療をして良くなった分お酒を飲む、肺の治療をして良くなった分タバコを吸う、...などです。

また、普段の生活の中でも似た現象が起こります。コーヒーを飲んで目を覚ましながら寝不足を続ける、『栄養ドリンク』を飲みながら無理な働き方を、サプリメントを服用しながら偏った食生活を続ける、...などです。本当は、必要な睡眠や休息をとり、バランスのとれた食事を心がける方がよいにもかかわらず。少し睡眠を削った分、少し余分に働いた分、少し好きな食べ物にこだわった分、どれだけ得をするのでしょうか。失うものの方が多いかもしれません。

最近様々な情報が簡単に手に入るからでしょうか、※玉石混交(混淆)の情報に溺れたかのように不安を募らせ、特別な健康法や特別な暮らし方を探し続けている人が少なくないように思います。

広報誌『ミレニアム』には、医療・医学だけでなくスポーツや料理のレシピなど様々な『普通』の情報があふれています。その理由はもうお分かりでしょう。健康の鍵は、特別な何かを見つけないことではなく、日常生活を自分の心身にとってどれだけ住み心地のよい『普通』の環境にするかにあるからです。それでは、医療はどのような位置づけになるのでしょうか。そう、医療の所で初めて『特別な何か』が出てくるのです。

※(濁)が常用外のため代替字として「交」を用いています。

目次

特集

ご存じですか？
痛いだけじゃない痛風の怖さ 1

スポーツコーナー
こむら返りの予防方法 5

新風—千葉県の医療情報紹介—
妊婦死亡ゼロを目指せ！
「3.5次母体救急」プロジェクト 6

アスリートに聞け！～スポーツとカラダづくり～
プロボディボーダー 畠山美南海さん 8

からだのソラシド♪ マナボット
危険ドラッグ・薬物ってなに？ 10

子ども相談室
伝染性軟属腫(水いぼ)について 13

千葉県インフォメーション
お口の健康は全身の健康に関係します
腸管出血性大腸菌(O157など)感染症にご注意を！ 14

こころの健康
気分障害について
(その2 うつ病の診断の変化) 16

元気からだ! Q & A
献血について 17

旬食野菜クッキング
とうもろこしたっぷりのロールサンド 18

医師会インフォメーション
間違い探しクイズ 他 21