

診療所
待合室

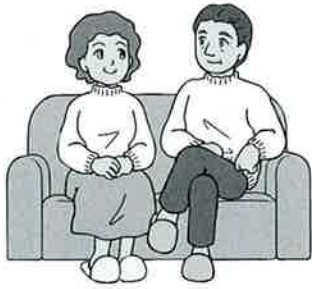
女は7の倍数、
男は8の倍数

保健課

今月のテーマを、テレビコマーシャルで見たことがある方は多いのではないのでしょうか。これはいまから二千年前に、東洋医学の教科書ともいえる文献「黄帝内経（こうていだいけい）」にあるもので、女性は7の倍数の年齢、男性は8の倍数の年齢で、からだに変化が訪れると記されています。

例えば、女性は、7歳で永久歯に生えかわる、14歳で初潮を迎える、21歳で女性の体ができあがる、28歳で女性として体が最も充実する、35歳で容姿の衰えが見え始める、49歳で閉経するなどです。

また男性は8歳で永久歯に生えかわる、16歳で精通を迎える、24歳で男性の体ができあがる、32歳で男性として最も充実す



る、40歳で衰えが見えはじめる、48歳で白髪が目立ち始めるなどの記述があります。

現代の女性の一般的な閉経年齢は50歳前後でほとんど変わりありません。女性の体が28歳、男性が32歳でピークを迎えるという点をとらえても、現代の医学的な認識とほぼ同じで、医学が日進月歩している現代においても二千年前の体の変化が当てはまることがわかります。

自分の体は自分が一番よく知っているはずなのですが、若くて最も元気だった頃のイメージが強く残っていると、自分の体への過信から無理をしてしまい、体調を崩してしまうことがあります。まずは、今の自分の状態を正確に知ることが大切です。

男女とも40歳を超えると衰えの見え始める「節目の年齢」を迎えます。自分の体と向きあう機会として、町や会社で毎年実施される健康診査をぜひ受診ください。年に一度の健診がこれからの皆さんの体調を維持する貴重な羅針盤になるはずですから。

※参考資料

養命酒株式会社ホームページ

こころの健康コーナー

こころの健康に関連する内容を掲載します。

こころの健康カルタ…心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました

は
話し合う
なかよし友と
日々過ごす

(投稿くださった方)
木下喜美子さん



(イラスト)
長谷川由美さん

最近、友達の様子がかわった・・・そんなときにあなたができることって？

友達が落ち込んでいたり、不安や緊張で張りつめた様子になっているのが気になったら、さりげなく声をかけて、話を聞いてあげましょう。そっとしておいていいのはごく短期間だけ。数週間にもわたって落ち込みやイライラ、不安を抑えきれない様子が伝わるときは、だれかの助けが必要です。

1人で話しかけにくかったら、ほかの友達と2人で話しかけてみるのも1つの方法です。自分たちだけで解決しようと頑張らないで、友達自身が家族や先生など周囲の人の助けを求めることができるよう、サポートしてあげることが大切です。

厚生労働省「メンタルヘルス総合サイト」こころもメンテしよう
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/friend/index.html>

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大切にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか？詳細は右記問い合わせ先までご連絡ください。

<問い合わせ先> 保健課 ☎ 0859-54-5206

