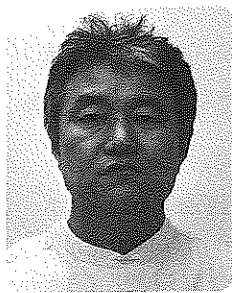


三浦市立病院

「養生訓」より

内科担当医長 森 琢磨



「養生訓」とは、江戸時代の儒学者、貝原益軒が「養生術」に関する考え方及び実践法を記述したもので、200年以上に渡って読み継がれているものです。

「親から貰った大事な体」や「腹八分目」、「医は仁術」など、何処かで聞いたことがあるフレーズが沢山記されています。

益軒は医者ではありませんし、江戸時代は和漢医学が主流でしたから、現代の常識では「これはいかがなものかな？」と首を傾げる記述もありますが、概ね「なるほどその通り！」という感想が読む人の心を捉えているのかも知れません。

人は生まれた時点では、長生きする力（可能性）をみな同じだけ両親から授かっていると、病気をせず無事に天寿を全うすることができるかどうかは、その人の生き方次第であると説きます。

この術が「養生術」で、そのための指南書が「養生訓」なのです。

根本の考えは、内欲（飲食、性欲、睡眠、おしゃべり、喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）と外邪（風、寒、暑、湿）から身を遠ざけることにあります。

腹八分目、酒はホロ酔い、色を慎み精力温存、昼寝はするな、口数は少なく、怒り、悲しみ、心配、考え過ぎを避け、心を安らかに保ちましょう。また、暑さ、寒さ、湿気や悪い気の流れに注意しましょう。

これが「養生訓」なのです。現代の予防医学に通じる考え方だと思います。

病気を未然に防ぐことが最上で、怪しげな薬は使用せず自然治癒力に任せるのがまああめで、薬や鍼灸に頼るのは最悪の対応だと断言しています。

「高齢化が進み人生の最期をいかに病気に罹らずに過ごせるか」に関心が高まっている昨今、参考にしたい教訓のような気がします。

七福神ドック受け付け中です。

75才以上の方を対象（65才以上で後期高齢者医療保険ご加入の方も対象です。）とした、七福神ドックの予約を受け付け中です。健やかな毎日のために、健診を受けてみませんか。まずは、お気軽にお問い合わせください。なお七福神ドックは、なごみ健診も兼ねています。

検査項目	金額	対象者	実施期間	
身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、便検査、腹部超音波検査、心電図、胸部レントゲンなど	15,000円 (税込み)	75才以上 (65才以上で後期高齢者保険加入の方)	平成27年1月まで	*今年度「なごみ健診」を受けた方は、七福神ドックを受けることができませんのでご注意ください。 *予約状況により、受診日がご希望に添えない場合もございます。 *実施期間終了間近となっておりますので、お早めのご予約をお勧めします。

申込み・問合せ 市立病院 事務局医事課 (☎046-882-2111 内線5122・5123)

DECEMBER

12月の救急当番医院

(12月1日～1月10日分)

区分	診療科目と当番医院		三浦市立病院 046-882-2111 内科系・外科系
	市内の医療機関 18時～21時まで		
診療時間			
診療科目	内科系	外科系	
月曜日	12月 1日 せりかわ内科クリニック 046-887-1666 12月 8日 せりかわ内科クリニック 046-887-1666 12月 15日 矢島内科医院 046-881-2467 12月 22日 矢島内科医院 046-881-2467 1月 5日 せりかわ内科クリニック 046-887-1666	中江整形外科 046-888-3555	
火曜日	内科系・外科系 三浦診療所 046-889-3388		
水曜日	内科系 田中内科医院 046-881-4678 外科系 飯島医院 046-881-5265		
木曜日	12月 4日 内科系・外科系 徳山診療所 046-888-5115 12月 11日 内科系・外科系 塩崎産婦人科 046-889-1103 12月 18日 内科系・外科系 徳山診療所 046-888-5115 12月 25日 内科系・外科系 塩崎産婦人科 046-889-1103 1月 8日 内科系・外科系 塩崎産婦人科 046-889-1103		月～金曜日 17時～翌朝8時30分
金曜日	12月 5日 内科系・外科系 みなみ湘南医院 046-889-1211 12月 19日 内科系・外科系 みなみ湘南医院 046-889-1211 12月 26日 内科系・外科系 あさい内科クリニック 046-888-2217 1月 9日 内科系・外科系 あさい内科クリニック 046-888-2217		
土曜日・祝日			8時30分～翌朝8時30分
区分	小児科系		
平日	横須賀市救急医療センター 046-824-3001		20時～24時
土曜日	(救急医療センターの診療時間です)		17時～24時
日・祝日			8時～24時
備考	※三浦市立病院では、小児救急は対応しておりません。横須賀市救急医療センターをご利用ください。 ※横須賀市救急医療センターは、平成26年4月1日に移転（横須賀市新港町1-11）しました。 ※12月12日金曜日の内科系・外科系の当番は、三浦市立病院のみになります。		

変更になる場合がありますので、出かける前には必ず消防署(☎046-882-10119、FAX 046-881-0846)または当番医院にお問い合わせください。