



Title	私の健康法
Author(s)	中村, 安秀
Citation	makoto. 2021, 194, p. 20-20
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85533
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私 の 健 康 法



国際シンポジウムで講演する筆者

30数年前、初めて海外で暮らしたのがインドネシア共和国の北スマトラ州メダンであった。村の保健所の医師や看護師との会話はほとんどインドネシア語だけ。インドネシア語は、もともと船乗りが使っていたマレー語を、独立時に国語と制定したものである。過去形も未来形もなく、複数形もない。非常にシンプルな言語として知られる。

インドネシア語の「jalan（ジャラン）」は「道」という意味。「ジャラン・ジャラン」と重ねていえば、道と道を勝手に歩き回るというイメージで「散歩する」という意味になる。私自身は、インドネシアの村をジャラン・ジャランと歩き回りながら、予防医学の大切さを学んだ。自分の専門の母子保健だけでなく、下痢予防のために井戸を掘る水供給対策、マラリア媒介蚊の発生源の生態調査などの重要性を幅広く教えてもらった。

府 政 だ よ り

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。

○禁煙週間（5月31日世界禁煙デー）

5月31日～6月6日

○水道週間 6月1日～7日

○ゴキブリ駆除強調週間 6月1日～30日

○歯と口の健康週間 6月4日～10日

○「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

6月20日～7月19日

（6月26日国際麻薬乱用撲滅デー）

公益社団法人 日本WHO協会 理事長
甲南女子大学看護リハビリテーション学部
教授 中村 安秀

以後、毎年数回はアジアやアフリカのフィールドに出かけていた。海外では、日本と生活様式を変えざるを得ない。村で簡単に入手できる安全な飲み物は、コーラかビール。十分に火が通った食事は安心して食べられるが、油と砂糖がふんだんに使われている。大阪大学大学院人間科学研究科を定年退職する時期には、体重は10kgくらい増加していた。

一念発起して、運動量を増やすことで体重をコントロールすることにした。ちょうど、新型コロナウイルス感染症により海外出張ができなくなり、この35年間で初めて、1年間海外に行かず日本国内だけで過ごすことになった。歩数計を持ち歩き、三密を避けて、家の周りをジャラン・ジャランと散歩する日々。海外出張がないので、食生活も安定した。気がつけば、体重は数kg減少し、血液検査も正常化した。

地道に毎日続ける歩行運動やスクワットの成果は素晴らしい。しかし、そのうち、コロナ感染が落ち着き、インドネシアの街をジャラン・ジャランする日が来ることを心待ちにしている。

編 集 後 記

☆「*MaKoto*」第194号をお届けします。

今回の特集は、「防疫に関わる人文学的アプローチ」～2020年度退職記念の一環として～です。

原稿をご執筆いただきました、大阪大学COデザインセンター教授 林田 雅至 様並びに公益社団法人 日本WHO協会理事長、甲南女子大学看護リハビリテーション学部教授 中村 安秀 様の両先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「シャーレーポピー」
（和泉市にて）

撮影者 阪南出張所 下出 英明