



Title	私の健康法
Author(s)	東, 修平
Citation	makoto. 2021, 193, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85534
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



健康法といえば、一般的には食事か運動に関することが多いだろうと思います。しかし、私はどちらも意識していません。食事と言えば、昼食は毎日同じものを食べています（春・夏はザルそば、秋・冬はワカメうどん）。運動も、市役所内を歩き回るくらいが関の山です。そんな私の健康法が何かといえば、睡眠と読書になります。

まず、睡眠に関してですが、睡眠時間が最も大切であり、私の場合は毎日8時間以上の睡眠を心がけています。8時間未満が数日続くと、とたんに身体がだるくなり、思考力も大きく低下します。そのため、スケジュール管理における最優先事項も、睡眠時間の確保です（時間の確保が難しいときは、姑息的対応として昼寝を組み込んでいます）。

体調を図る指標としても睡眠を活用しています。翌日の午前中に予定が無いときに、ア

— 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。

○はたちの献血キャンペーン

1月1日～2月28日

○総合ねずみ駆除運動

1月15日～2月28日

○フロの日 2月6日

○女性の健康週間 3月1日～8日

○自殺対策強化月間 3月1日～31日

四 條 巖 市

市 長 東 修 平

ラームをかけずに寝て、8時間後にパッと目が覚めるときが、身体が最良の状態です。（なお、アラームをかけずに寝られること自体が、心身にとって至福の瞬間であることは言うまでもありません）。

一方で、心の健康の観点からは、読書が重要になります。もっぱら睡眠前に読書をしており、主に歴史書や哲学書、推理小説を読んでいます。どちらの場合においても、その時代やその設定の人物に自らを重ねることで、没入感による外界との隔絶が起こり、心の健康に繋がっています（余談ながら、明快な答えの無い二者択一の判断を行うことが、今の主な仕事であるため、歴史書・哲学書ほど参考になるものではありません）。

一方、睡眠と読書が健康法であることの弱点は、それらが補完関係になく、増幅関係にあることです。すなわち、忙しい時は、睡眠前の読書時間が減るとともに睡眠時間が減るため、心身の疲労が掛け算となります。そのため、補完関係となる健康法を見つけることが、私の今後の課題です。

編 集 後 記

☆お忙しい中、玉稿を賜りました各位に厚く御礼申し上げます。

☆協会は、新しい年を迎え、多くの方々にご協力頂きながら、これまで以上に社会に貢献すべく努力を重ね一層の充実を図っていきます。

☆当協会の機関誌「MaKoto」はささやかな冊子ではございますが、公衆衛生思想の普及、発展に少しでも寄与できればと考えております。

☆表紙の写真は「梅」

撮影者 阪南出張所 福留 稔