



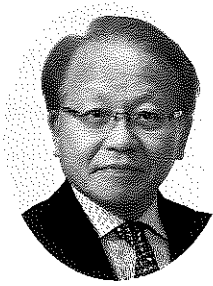
Title	私の健康法
Author(s)	伊藤, 壽記
Citation	makoto. 2020, 190, p. 12-12
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85537
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

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

The University of Osaka

私の健康法



私の健康法と言っても、特別なことをしている訳ではありません。

自己紹介もかねて、紹介したいと思います。

3年前に大学を定年退職して、現行の検診センターで検診業務についていますが、大学では消化器外科の臨床をする傍ら、統合医療を進めてまいりました。統合医療とは保険医療にそれ以外の手技・手法を組み合わせ、少しでもQOLを上げる方法で、大阪大学医学部附属病院で複数の臨床試験を進めてまいりました。

そうした背景もあって、病気にならないように、またなっても早期に対策を講じて、悪くしないというコンセプトで毎日を過ごしています。備えあれば憂いなしという言葉通り、予防こそすべてだと思います。さて、予防対策としては、食と運動ということになりますが、私の場合、前者は家内が食事の量とバランスを考慮してしっかりと管理してくれていますが、つい甘いものをとったり、お酒を飲みすぎたりすることがあります。また、後者

公益財団法人 大阪府保健医療財団
大阪がん循環器病予防センター
所長 伊藤 壽記

は元来アウトドアは苦手でしたが、前期高齢者になり足腰の衰えを自覚しましたので、できるだけ歩くようにし、室内ではスクワットや軽い筋トレを心がけています。

もともとインドア派であった私は、定年後時間ができたこともあって、音楽会や美術館によく出かけています。五感を磨くことの重要性を実感しています。五感の受容体を介した刺激は、我々の生体制御系（神経系、内分泌系、免疫系）に働きかけ、それがよい刺激であれば生体を癒しの方向へと導きます。

今、私は大きな社会問題になっている認知症、特に軽度認知機能障害（MCI）の方に対して、研究費をとって介護施設で臨床試験を行っています。この研究では、いわゆる“癒しの空間”で、五感を同時に最新の技術で刺激して認知機能の進行を遅らせようという試みで、客観的に評価しようというものです。よい結果が出ればと思っています。何か目標（夢）をもって、毎日を過ごすことが、健康を維持する上でも肝要かと思っています。

編集後記

☆「MaKoto」第190号をお届けします。

今回の特集は、「東京オリ・パラ2020に向けて外来感染症対策を考えるー新型コロナウイルス感染症とデング熱ー」です。

原稿をご執筆いただきました国立感染症研究所 昆虫医科学部 沢辺 京子 様並びに公益財団法人 大阪府保健医療財団大阪がん循環器病予防センター 伊藤 壽記 所長の両先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「菖蒲」（忠岡町にて）

撮影者 阪南出張所 川崎 芳明

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

○ゴキブリ駆除強調月間 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）