



Title	私の健康法
Author(s)	岩澤, 博俊
Citation	makoto. 2019, 187, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85540
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



堺市保健所
所長 岩澤 博俊

昭和59年麻酔科医として医師のキャリアをスタートしました。当初3名で入局する予定でしたが、初日に出勤すると2名は国家試験不合格となり入局者は私1人だけ。当直の予定を既に作成済みなので、他の2人の分の当直もこなしてほしい旨、医局長から告げられました。かくして平日当直が月12～13回、土日が月3回、年末年始は大みそか午前から1月4日朝まで連続当直、当直明けも通常勤務という日々を過ごすことになり、昨今の働き方改革の風潮とは無縁の生活でした。さらに国際学会での発表準備、難産の末の長男誕生なども重なりストレスがピークだったのか翌年3月通勤中突然激しく嘔吐する事態となりました。胃潰瘍でした。自分の健康を過信していたことを思い知らされました。私の横で無邪気に手足を動かす長男を見ながら、月並みですが「自分一人の身体ではない。」という言葉が浮かびました。

いざ健康に良いことをといっても、ゴルフは肩の腱板損傷の古傷があるので、とりあ

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。

- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
(6月26日 国際麻薬乱用撲滅デー)
6月20日～7月19日
- 覚醒剤等薬物乱用防止広報強化月間
7月1日～7月31日
- 「愛の血液助け合い運動」月間(献血の推進)
7月1日～7月31日
- 夏期食品一斉取締月間
7月1日～7月31日
- セアカゴケグモ等対策月間
7月20日～8月31日
- 世界(日本)肝炎デー 7月28日
- 肝臓週間 7月28日～8月3日
- 大阪府食育推進強化月間
8月1日～8月31日
- 健康増進普及月間 9月1日～9月30日
- 救急医療週間 9月9日～9月15日
- 自殺予防週間 9月10日～9月16日
- 結核予防週間 9月24日～9月30日

ず歩くことから始めました。健康情報番組から知識を仕入れ、肩のケアのためのダンベル体操、型通りの腹筋運動に加えて、おなかをへこませると腰痛防止にも効果があるという腸腰筋などのインナーマッスルを鍛える体操などを起床時と就寝前に1セットおこなう日課をかれこれ25年ほど続けています。ウォーキングは1日12,000～15,000歩、継続が大事なのであまり欲張らないようにしています。

その後麻酔科から眼科に転科したのですが、平成24年、行政医に転じたことも健康面ではプラスに働いたようです。毎日朝食を摂り、当直や夜間の救急外来から解放されて規則正しい生活を送れるようになりました。職場の定期検診では拡張期血圧がやや高い他は、特段の異常はないようです。单身生活で外食中心なのが難点ですが、「1日の1/2の野菜がとれる～」など身体によさそうなメニューを選ぶようにしています。市民の健康増進を担う役割を負っていますし、孫の成長を見たいという欲も出てきましたので、今後も自分なりの健康法を実践していこうと思います。

創立72周年記念永年勤続者表彰

当協会創立72周年に当たり、5月15日、永年勤務に精励された下記職員が理事長より表彰されました。



勤続25年表彰
新立 憲司
(防疫資材部)



勤続20年表彰
石田 臣彦
(阪南出張所)

編集後記

☆「MaKoto」第187号をお届けします。

今回の特集は、「水の衛生と水道技術、そしてこれからの水道を考える」です。

原稿をご執筆いただきました、元大阪市水道局水質試験所 三輪 雅幸所長並びに堺市保健所 岩澤 博俊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、「花火」(淀川花火大会)

撮影者 阪南出張所 川崎 芳明