



Title	私の健康法 : 有病息災
Author(s)	關, 淳一
Citation	makoto. 2019, 185, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/85542">https://doi.org/10.18910/85542</a>
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

## ～ 有 病 息 災 ～



大 阪 市  
元 市 長 關 淳 一

私には、「私の健康法」などを書く資格は全くないのですが、兎に角も日々生を享受している現状を記し、お引き受けしました責を果したいと思えます。

私も昨年（2018年）8月に満83歳になりましたが、私の父と弟二人は70歳代の初め迄に各れも食道癌で亡くなっております。よく、「次はお前の番だ」と医師仲間からも言われていました。それが理由で10数年前から、少なくとも年に1～2度は食道の内視鏡検査を受ける様にしていましたが、異常なしが続いたこともあり、5年近く検査を受けずに過ごした2015年の春に、虫の知らせか急に内視鏡検査を受けようと思い、以前からの先生にお願いして検査を受けた所、癌が見つかりました。幸い、食道癌の極めて初期（stage 0）でしたので、内視鏡下で切除できました。ただ、場所が食道の入り口近くだったのと病変部の面積が広がった為に術後にしばしば癒痕性収縮が起こり、食事の途中で食べ物が喉につまる事が度々起こりました。その為、術後2～4週間に1回、内視鏡下でのバルーンによる食道拡張術を37回受け略良くなりましたが、今も4～5ヶ月に1回程度検査を受けております。

そうこうしている時、実は3～4年前からあった頭頂部の瘤（直径2～3cm）の様なもの、特に理由はないのですが少し気になり、

一昨年5月に近くの病院の皮膚科を受診したところ、日本人には稀な汗腺由来の癌（病名 Syringomatous carcinoma）と診断されました。その後、病変部の皮膚、骨膜の切除と切除部位への筋肉（背中の筋肉）と皮膚（右大腿部）の移植も含め計7回の手術を受け、入院も合わせて4ヶ月に及びました。幸い転移はなく、現在は再発がないか等の経過観察の為、月に1回の外来診察で済んでいます。

この様な中、昨年6月にそれ迄常勤として勤めていた（公社）日本WHO協会の理事長を退任しました。私にとっては、生まれて初めてと言える全くの自由の身となりました。そこで先ず始めたので、全く久し振りのGYM通いです。少し言えからは遠いのですが、片道30分位歩いて行って、バイク（抵抗を変え乍ら）30分して一汗かき、マシンを使った筋肉トレーニングを30分位します。この運動の後の爽快感と体が急に軽くなった様な感じは何とも言えない気持ちの良いものです。現在は週に2回のGYM通いですが、他の日常生活の能率も上がり、身体運動の大切さを改めて感じている今日この頃です。また、他に30年来の糖尿病もありますが、少しでも時間があれば、行きたい所へ行き、正に有病息災の日々です。

### 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、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「富士山」

撮影者 防疫資材部 山田 昂

### — 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7日～2月22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