



Title	私の（こころの）健康法
Author(s)	白井, 千香
Citation	makoto. 2018, 184, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85543
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

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

The University of Osaka

私の（こころの）健康法



枚方市保健所

所長 白井 千香

この夏は命にかかわるほどの酷暑でした。大阪では6月に地震（枚方市は震度6弱）、7月には大雨が続き、市災害対策本部が設置され、災害モードが続いたまま、夏休みシーズンとなりました。いつもはストレス解消のために、ランニングを週1～2回していたのですが、春は花粉が多く、眼や鼻がくしゃくしゃする時期には外を走るのは控え、夏は熱中症で倒れても迷惑をかけるだけなので、室内のジムでもヨガや脱力系で汗もかかず、すっかり運動不足になっていました。

この原稿の締め切りが近づき、焦り始めた

—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。

- 臓器移植普及推進月間 10月1日～31日
- 骨髄バンク推進月間 10月1日～31日
- がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間 10月1日～31日
- 麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間
10月1日～11月30日
- 目の愛護デー 10月10日
- 薬と健康の週間 10月17日～23日
- 大阪府精神保健福祉月間
11月1日～30日
- アルコール関連問題啓発週間
11月10日～16日
- ふぐ処理業一斉監視月間
11月1日～2月28日
- 医療安全推進週間 11月25日～12月1日
- エイズ予防週間 11月28日～12月4日
- 大阪府献血推進月間 12月1日～31日
- 年末食品一斉取締月間 12月1日～31日
- 生活衛生同業組合活動推進月間
11月1日～30日
- 標準営業約款普及登録促進月間
11月1日～30日

ところ、私の健康法を紹介するには「こころ」の部分の補って何とか平常心を保つこととしました。

実は、信号で待つ間にイラついたり、エレベーターを待てずに階段の方が早いと歩き、電車にはギリギリで飛び乗ったり、もともとせっかちで、時間を詰め込みすぎているための弊害が、毎日繰り返されています。

「忙しい」ことは、心を亡くすこと。とても褒め言葉ではないし、何かを見失ってしまいそうなので、「ゆとり」ある毎日に憧れ、心を亡くさないための健康法を3つ挙げます。①熟睡：寝つきは良いほうですが、寝返りを打たないほど眠りが深く、長く寝ると体が痛くなるので、短くても予定通りに朝起きられたら満足です。②怒りのコントロール：イライラするときは深呼吸で一息つく、体が開放される気分になります。③幸福の実感：「幸せ」の閾値を低くすることで、誰にでも可能です。朝起きて朝ごはんを食べて遅刻しない電車に乗れた、…その一つ一つに感謝し、眠りにつく時『今日は無事一日を終えた』という最大の感謝と幸せを感じて、亡くしそうになった心を取り戻します。このほかに思いつく健康法は、美しいものを観たり、音楽を聴いたり、緑の木陰に風を感じたり、お風呂にゆっくり浸かったり、「ゆとり」の実現に向けて、平常心を保ち続けて生きたいです。

編集後記

☆「MaKoto」第184号をお届けします。

今号の特集は、「ヒアリの国内侵入とその後、猛暑の夏の衛生害虫」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 部長並びに枚方市保健所 白井 千香 所長の両先生には厚く御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「イルミネーション」

大阪市内にて

撮影者 阪南出張所 西山 知子