



Title	私の健康法
Author(s)	奥野, 良信
Citation	makoto. 2018, 183, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85544
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



観音寺市のちょうさ祭のちょうさの前で

昨年4月、10年間の単身赴任とおさらばして大阪に戻ってきました。その10年間は、香川県にある阪大微研会の観音寺研究所長を勤めていました。振り返りますと、観音寺での生活は極めて不健康であったと思います。通勤は車で歩くこともなく、昼食はほとんど毎日うどんを食べ、晩は付き合いで酒を飲み交わす日々でした。健康診断でメタボ寸前だと分かり、大阪に帰ってからは心機一転、健康に気をつける生活を送っています。

職場までは片道1時間の電車通勤で、地下鉄を乗り継ぐので結構な距離を歩きます。労せずして歩数を稼ぐことが出来るのは、観音寺時代と大きな違いです。その時に心がけているのは、エスカレータを使わず階段で上り下りすることです。しかし、長い階段を上ると息切れがするのは若い頃にはなかったことで、年齢を感じる今日この頃です。若い頃はスポーツが大好きで、野球、テニスに明け暮れていました。しかし今ではゴルフを時々ブ

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2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23日～7月29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3日～9月9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

大阪健康安全基盤研究所
理事長 奥野 良信

レーするだけです。

一番気をつけているのは食事です。野菜を極力多く食べることに心がけ、一日の摂取カロリーを大まかに考えながらの食生活です。毎日朝晩に体重測定する中で分かってきたのは、夕食の料理の種類と量により体重が大きく変動することです。アルコールと炭水化物を一緒に摂ると、てきめん体重が増加します。アルコールが入ると食欲が進み、いくら食べても満足感が得られないという悪循環に陥ります。そこで、好きな生ビールを飲む日は炭水化物を摂らないようにしています。ただ飲み会があると、そのことを忘れて飲み食いし、次の日に体重を測って反省するというのを繰り返しています。「腹八分目に医者いらず」ということわざがありますが、今は七分目位が体調に良いという感じがしています。

創立71周年記念永年勤続者表彰

当協会創立71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30年表彰



勤続25年表彰



勤続20年表彰

仲谷 啓三 下出 英明 川崎 芳明
(中央出張所) (阪南出張所) (阪南出張所)

編集後記

☆「MaKoto」第183号をお届けします。

今回の特集は、「ワクチンの最新の動向についてーワクチン後発国からの脱却のためにー」です。

原稿をご執筆いただきました 元国立医薬品食品衛生研究所 三瀬 勝利副所長並びに地方独立行政法人 大阪健康安全基盤研究所 奥野 良信理事長の両先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「イトトンボ」

(大東市 深北緑地にて)

撮影者 中央出張所 森本 勇