



Title	私の健康法
Author(s)	吉田, 英樹
Citation	makoto. 2017, 180, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85634
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

大阪市保健所

所長 吉田 英樹



元来、体を動かすのは好きな方ですので、30歳代までは職場の仲間とテニスをしたり、体力づくりを兼ねてジョギングをしたりと、比較的健康的な日々を送っていました。ところが、40歳代に入った頃から、仕事絡みで飲む機会が増え、健康局で働いているのに、極めて不健康な生活になってしまいました。仕事絡みとか、役職柄とか自分に言い訳していましたが、今から思い返してみると単に飲みたかっただけ、或いは、飲まずにはいられなかったのかもしれない。

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

○ふぐ販売営業一斉監視月間

11月1日～2月28日

○医療安全推進週間 11月22日～11月28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

職場の同僚と毎日のように飲んでいると、ご多分に漏れず徐々に酒量も増えていき、腹囲や体重も増えてしまいました。定期健康診断では、腹囲もBody Mass Indexも辛うじて正常上限を保ち、肝機能・脂質の値や血圧も異常値には至っていなかったものの、このまま自堕落な生活を続けていると、体を壊すのは時間の問題という状況でした。

そこで3年ほど前に一念発起してウォーキングを始めました。スマートフォンの歩数計のアプリケーションソフトに毎日の歩数や歩行距離が記録され、週平均や月平均の値もグラフ化されて表示されるので、それが励みになり、今月は先月より距離を伸ばそうと歩くのが楽しみになりました。歩き始めてから体重は5～6kg減り、腹囲もベルトの穴1つ半くらい減りました。こうなると不思議なもので、アルコール量も適量までに抑え、食事の摂取カロリーにも気を使うようになり、全般的に健康的な生活に戻っていききました。

最近では歩くだけでは物足らなくなり、登山も始めました。登山といってもトレッキング程度ですが、一応ウェア、靴やバックパックなどの用具一式を買い揃え、近場の低山を登っています。これもやっているうちにだんだん欲が出て、より高い山、より厳しい山に登りたくなってしまいます。近い将来、3,000m級の山にトライしようと思っている今日この頃です。

編集後記

☆「*MaKoto*」第180号をお届けします。

今号の特集は、「国産セアカゴケグモ抗毒素血清作製の試み」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 京子部長並びに大阪市保健所 吉田 英樹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、「カキノキ」蔵王峠付近にて
(大阪府・和歌山県府県境)

撮影者 本部 今田 光三