



Title	私の健康法
Author(s)	稲田, 浩
Citation	makoto. 2017, 179, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85637
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

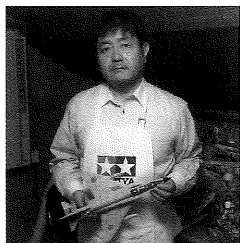
<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私の健康法

大阪市保健所

東部保健医療監 稲田 浩



“医学的根拠を集団に
応用して、社会全体の福
祉利益に資する”という
のが、公衆衛生の専門職
の仕事です。けれども、
この業界には「全体での
最適解は必ずしも個人に
適用できない」などと屁

理屈をこねて不養生してみたり、逆に、家族
の病気のことで過度に心配しすぎたり、思
考停滞状態の困ったおっさんも散見されま
す。私もその一味として、悪事を重ねてま
いりましたが、50歳台を半ばも過ぎると、体の
あちこちに綻びがみられるようになってま
いました。

もともとの肥満傾向と高血圧、睡眠障害に
加え、腎臓にはたくさんの石を貯めこんで
おります。こうなると、さすがに減量を試み
たり、日々の生活習慣に気がつかったり、今
まで受けたことがなかったがん検診を受け
るか、ちょっと殊勝な健康生活の始まりと
なりました。さりとて、すぐに効果がみえるわけ

でもなく、日々の小さな実践の積み重ねの
大切さは意識しつつも、あまり捉われない
ようにしようと思ったりしました。

そのような中、数年前、ひょんなことから
右眼を負傷し、老眼の進行とあいまって、
視力に関して不安を持つようになりました。
それからは、眼の養生よりもむしろ、細かい
ものが見える間に、したいこと、できるこ
とをやっておこうと意識し始め、読書量も
増え、趣味の模型作りも充実するようにな
りました。体や脳に対しても同様に考え、
将来の心身状態を思い悩むよりは、何事にも
興味を持ち、新しいことにチャレンジする
前向きな姿勢を大切にしたいと考えており
ます。

病気や“寄る年波”に打ち克つのではなく、
うまくおつきあいして、公私ともに楽しく
素敵な日々を送りたいものです。思うに、
健康というのは、それ自体に価値がある
のではなく、人生を豊かにしてくれる
道具であるでしょう。このような考
え方を基本に、どのような道具を選
び、どう使うのか？それが、「私の
健康法」への模索であります。

— 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
- 熱中症予防強化月間
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24日～7月30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

創立70周年記念永年勤続者表彰

当協会創立70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15年表彰

森本 勇 (中央出張所)

編集後記

☆「Makoto」第179号をお届けします。

今回の特集は、「カビと食品衛生について
考える」

原稿をご執筆いただきました NPO法人
カビ相談センター 久米田裕子副理事長並
びに大阪市保健所 稲田 浩東部保健医療
監の両先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「せみ」(岸和田市 東山公園)

撮影者 阪南出張所 福留 稔