



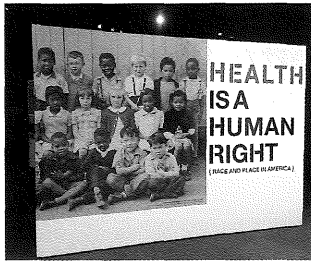
Title	私の健康法
Author(s)	山本, 容正
Citation	makoto. 2016, 175, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85649
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

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

The University of Osaka

私の健康法



原稿依頼を受けたとき、正直そのタイトルに戸惑いながらも“まあ何か書けるか”と引き受けました。この気軽さが精神面での私の健康法？なのかもしれません。今の職に就く前は、長年“大学人”として研究教育に携わってきました。アメリカでの研究生生活18年に加え、日本でも複数の大学での研究を経験してきましたから、異なる職場への適応力はそれなりに有ると信じています。これも先の“まあ何か書けるか”と楽観的に物事を捉える性格が幸いしているのかなと思っています。

このように精神的健康度が高いはずの私も、アメリカの競争社会ではストレスがたまっていたようです。ハンバーガーやドーナツ、ピザ等カロリーの高いジャンクフードを好んで食べていたせいで体重増加と高中性脂肪血症のメタボ予備軍にあつという間に突入しま

大阪府立公衆衛生研究所
所長 山本 容正

した。幸い家内（糖尿病専門医）の厳格かつおどしのようなカロリー摂取制限指導で順調に減量に成功しました。もっともこれには余談が有ります。学生時代の体重に戻すのが目標でしたが、目標値に近づいた頃に参加したパーティーで食中毒に罹り、目標値を一気に下回る体重となってしまいました。3カ月で10kgも痩せたため、ラボの秘書から病気ではないかと気遣ってもらったほどでした。

2003年に帰国してからもカロリー摂取には常に気をつけていますが、日本の美味しい食べ物はジャンクフード以上(?)にメタボ進展に貢献しているようです。結局、年齢と置かれたストレスフルな立場のせいにして体重のコントロールは無理と諦め、薬物治療に切り替えました。2カ月毎の主治医によるチェックと高中性脂肪血症治療薬の服用により、ここ5～6年は極めて良く管理された状態で過ごし、主治医と薬に感謝しています。このように、すぐに感謝して満足する、この気軽さがやはり私の健康法なのだと思います。

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
- 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28日～8月3日
- 大阪府食育推進強化月間
8月1日～8月31日
- 大阪府先天性風しん症候群対策強化月間
8月1日～8月31日
- 健康増進普及月間 9月1日～9月30日
- 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～10月31日
- 救急医療週間 9月4日～9月10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69周年記念永年勤続者表彰

当協会創立69周年に当たり、5月16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20年表彰
北野 正和(中央出張所)

編集後記

☆「MaKoto」第175号をお届けします。

今回の特集は、「蚊媒介性感染症対策について」～ジカウイルス感染症、デング熱、チクングニア熱～

原稿をご執筆いただきました大阪府立公衆衛生研究所ウイルス課 弓指 孝博 課長並びに大阪府立公衆衛生研究所 山本 容正 所長の両先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「すいれん」(神戸どうぶつ王国)
撮影者 事務局 大荒 美智栄