



Title	私の健康法
Author(s)	吉村, 高尚
Citation	makoto. 2016, 174, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85652
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

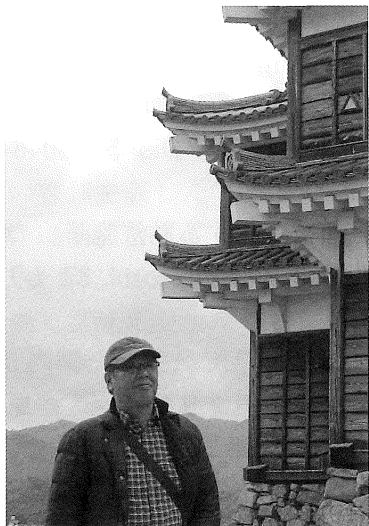
<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私 の 健 康 法

大阪市保健所

所 長 吉 村 高 尚



「くまモン」と見間違う3L・B体の残念なおっさんです。立派な健康講座を語る資格はないですが、すこしお付き合いください。

還暦を目前にして、振り返ってみまし

ても、私はずーと、「体重管理」を親からも、健康診断のかたからも、言われつづけた人生でありました。

もとから、食いしん坊で、美味しいものが大好きでありました。今から思えば、大分で過ごした大学時代に自炊生活をしたのがきっかけで、一気にぽっちゃりの仲間入りしたと思います。から揚げが原因です。いまでこそ、大分中津から揚げは日本一と有名ですが、鳥肉はヘルシーと単純に考えて、塩分や油のことを忘れていました。揚げたてが美味しいものですから、毎日思い切り食べてしまいまし

た。1年で10kgも太ったのです。それから、幾度となく減量を試みたのですが、挫折とリバウンドを繰り返しで今日にいたっています。そういう私でも、中年をすぎ保健の仕事になってからようやく、体重管理についてまともに考えるようになりました。

およそ「減量」とは、エネルギーのインアウトをマイナスバランスにすることで、達成されます。「結果にコミットする」ところも、その原則からはずれることはないでしょう。余計な贅肉を燃焼させて消すためには、蓄えた貯金を取り崩し、マイナスバランスの日々をおくらねばならないのです。ある意味まったく、理不尽な話ですが、健康指標をあげるには、あえて、不健康な状況を作り出す必要があるのです。私の経験から激しいダイエット、断食、マラソン、そんなものでは、絶対に長続きしませんし、成功しません。結局、大きな変化を求めて過激にチャレンジするのではなく、ゆるやかな変化で（腹八分目をちょっとマイナスバランスにして）、適度に運動して平凡に暮らすことが、正解なのかなと思っています。

今は、徐々に体重減です。この開き直りが、私の健康法でしょうか。

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。

○禁煙週間（5月31日世界禁煙デー）

5月31日～6月6日

○水道週間 6月1日～7日

○ゴキブリ駆除強調月間 6月1日～30日

○歯と口の健康週間 6月4日～10日

○「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

6月20日～7月19日

（6月26日国際麻薬乱用撲滅デー）

編 集 後 記

☆「MaKoto」第174号をお届けします。

今回の特集は、「食中毒の最近の動向」です。

原稿をご執筆いただきました神戸市環境保健研究所 飯島義雄 所長並びに大阪市保健所 吉村高尚 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、「ツツジ（一目百万本）」

大和葛城山頂にて（大阪府・奈良県）

撮影者 本部 今田 光三