



Title	私の健康法
Author(s)	松岡, 太郎
Citation	makoto. 2016, 173, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85655
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



病院勤務をしていた数年前までは、健診で「尿糖が出ている」「血圧が高い」「 γ -GTPが高い」などと指摘されて来ました。「私の健康法」と言うほどではありませんが、そんな私が気をつけている事を列举させていただきます。

1) とにかく歩く！自宅から保健所までは、最短距離を行くと徒歩10分で到着してしまうので、大きく遠回りをして、朝と夕方にそれぞれ30分近く早足で歩く（保健所の職員に途中で見つかри、「所長は自宅から通っていないようだ」などと噂されても構わない）。大阪府庁付近で会議があれば、天気と時間が許す限り、まず保健所を出て一駅分歩いて阪急電車に乗り、梅田駅から大阪府庁付近の会議室まで早足で歩く。霞ヶ関の厚労省で会議があれば、天気と時間が許す限り、東京駅から皇居のお堀沿いに厚労省まで早足で歩く。休みの日は、出来るだけ最低2時間はかけて、

— 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。

○はたちの献血キャンペーン

1月1日～2月29日

○平成27年度総合ねずみ駆除運動

1月15日～2月29日

○フロの日 2月6日

○女性の健康週間 3月1日～8日

○自殺対策強化月間 3月1日～31日

豊中市保健所

所 長 松 岡 太 郎

豊中市内を「パトロール」と称して早足で歩く（身内は「徘徊」と呼んでいる）。

2) 近鉄バファローズの消滅以来、最員のプロ野球チームを作らず、「日本プロ野球」を愛する。個々の球団の勝ち負けには興味がなくなり、結果としてストレスが消失する（写真のような格好もするが、決して阪神タイガースだけのファンではない）。

3) 時にご依頼をいただく講演会などでは、聴衆を如何にして笑わすか、に心血を注ぐ。

4) 出来るだけ職場のスタッフなど若い人達と会話をし、食欲に新しい知識を吸収する。

保健所勤務となつてからのここ数年間は、健診で異常を指摘されなくなりました。私にとって、上記のうちどれが有効だったのでしょうか？どちらかと言うと、身体的な1)よりは、メンタルな2)～4)でしょうか？いいえ！実は、最大の「私の健康法」は「50歳を過ぎて病院勤務を辞し、保健所勤務に移った事」と思っている今日この頃です。

編 集 後 記

☆お忙しい中、玉稿を賜りました各位に厚く御礼申し上げます。

☆協会は、新しい年を迎え、これまで以上に社会に貢献すべく努力を重ね一層の充実を図っていきます。

☆当協会の機関誌「*MaKoto*」はささやかな冊子ではございますが、公衆衛生思想の普及、発展に少しでも寄与できればと考えております。

☆表紙の写真は、「樹 氷」三峰山にて（三重県、奈良県）

撮影者 事務局 今田 光三