



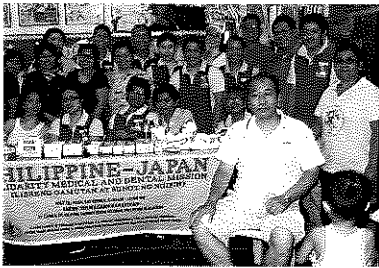
Title	私の健康法
Author(s)	森, 國悦
Citation	makoto. 2015, 172, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85658
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

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

The University of Osaka

私 の 健 康 法



始めに、みなさんの期待を裏切ることになると思いますが、私は健康ではありません。多量のインスリン注射を必要とする糖尿病患者で、高血圧、おまけにアルコール依存症で心房細動を抱えています。

私の縁者は糖尿病患者に溢れていて、遺伝的因子が非常に強いことを自覚してきました。20歳まではスポーツもしてまして174cm64kgの体型でした。その後体重が増加しだして76kgになりますと減量が69kgに持っていくという繰り返しでした。40歳ごろから空腹時血糖が100を超えるようになり、

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
- ふぐ販売営業一斉監視月間
11月1日～2月29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
- 年末食品一斉取締り月間 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

東大阪市 健康部 参事
森 國 悦

50歳で管理職という立場になって一気に悪化してしまいました。家庭のストレスを職場で晴らしつつも、職場のストレスを酒場で晴らす毎日となり、肝臓は何ともありません（アルコール脱水素酵素の遺伝子を2つは持っています）が、糖尿病治療域となり、内服開始、体重は69kgを維持していましたが、7年前からインスリン開始、3年前から降圧剤追加、昨年からβブロッカーと抗凝固薬です。インスリンの副作用で体重が増加し、体重は87kgの肥満体です。2年前から年に1回2週間の教育入院をして、1500kcal塩分6gの食事で体を慣らし、サイクリングで運動をしています。

石鹸のアレルギーによる湿疹、コーヒーのアレルギー性胃炎、ハムスター喘息にもなりましたが、除去することで事なきを得ています。肝障害はありませんが、大脳皮質は溶け出して、単純記憶の能力は低下しています。今のところ眼や腎臓の合併症もなく、減多に風邪も引かず、仕事や社会生活を続けています。同世代の友人の中には脳梗塞で倒れる者もいて、私もいつ仲間入りをするか分かりません。しかし、やりたかったことはほぼやってきたという点では幸せな人生かなと満足しています。

では、今年も緩みに緩んだ生活習慣を引き締め、2週間の修行に行ってみよう。

編 集 後 記

☆「*Makoto*」第172号をお届けします。

今号の特集は、

「ワクチンとVaccine Preventable Diseases (VPD: ワクチンによって予防可能な疾病) - 最近の話題 -」です。

原稿をご執筆いただきました大阪府立公衆衛生研究所 加瀬哲男感染症部長 並びに東大阪市健康部 森國悦参事 の両先生には厚く御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、

「串柿の里」(和歌山県かつらぎ町にて)

撮影者 本部 今田 光三