



Title	私の健康法
Author(s)	小林, 和夫
Citation	makoto. 2015, 170, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85664
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

堺市衛生研究所

所長 小林和夫

「私の健康法」の標題で原稿依頼を戴きましたが、私は健康に留意している事項がほとんどなく、途方に暮れながら、執筆しています。そこで、生活習慣の視点から、自己の健康管理について、分析し、反省することになりました。

1. 食生活

臨床医として診療や研究（外来診療：09：00～15：00 → 病棟で診療後 → 19：00頃から研究室で実験、退室は24：00頃）に従事していた時代からの習慣で、1）1日1食のみ、2）1食のみのため、ドカ喰い、3）食事内容は栄養の均衡を考慮せず、好物（主に醤油ラーメン、粉もん：大阪風お好み焼き）を頻繁に摂取、4）食事時刻は不定

2. 運動

徒歩通勤のみ、その他、一切なし

3. 喫煙

1）平均1日20本、2）既に40年間、3）ブリンクマン指数：800、4）禁煙治療（？）薬は所持していますが、未服用（消費期限超過）

4. 睡眠時間

平均約4時間であり、就寝・起床時刻も不定

5. 手洗い

診療・施設内感染対策（約20年間）や病原体取扱い・細胞培養（約35年間）に従事していたため、手洗いの励行（強迫性障害、潔癖症？）が習慣化

上述の項目（1. - 4.）は「生活習慣病やがん」の危険因子であり、健康増進や疾病予防には食習慣、運動習慣、休養の取り方、嗜好など、現状の生活習慣を改善すべきと考えますが、意志薄弱なため、また、改善意欲もなく、未実行です。幸運なことに、現在まで、大病や健診で指摘された事項はありません。生を諦観し、死を覚悟しているわけではありませんが、現在の利他的生活習慣を持続することにより、「生活習慣病やがん」の発症（或いは、不顕性病変は現有？）は不可避免と考えている次第です。唯一の良い習慣（5.）である手洗いの励行はインフルエンザ、感染性胃腸炎、エボラウイルス病を含む多くの感染症や施設内感染対策に有効な手段です。

「健康法」とはほとんど真逆状態の私の健康管理や生活習慣ですが、自戒を込めて、読者の皆様にご参考になれば幸甚です。

参考：

- ・生活習慣病を知ろう（厚生労働省）
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/>
- ・医療機関における院内感染対策について（2014年12月19日、医政地発1219第1号厚生労働省医政局地域医療計画課長通知）
<http://www.hourei.mhlw.go.jp/hourei/doc/tsuchi/T141226G0100.pdf>

— 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170号をお届けします。

今回の特集は、「侵入害虫と導入天敵」です。

原稿をご執筆いただきました近畿大学農学部 矢野栄二 教授並びに堺市衛生研究所 小林和夫 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、「つくし」（河内長野市）

撮影者 中央出張所 仲谷 啓三