



Title	私の健康法
Author(s)	西野, 俊治
Citation	makoto. 2014, 168, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85670
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

大阪府健康医療部

食の安全推進課長 西野俊治

府庁に奉職して32年になります。「Makoto」も良く拝読させていただき、「私の健康法」を毎回楽しく拝見していました。まさか自分がこの欄に依頼を受けるとも思わず、漫然と怠惰な不健康生活をしている中で何を書けばよいのか悩みつつ、目に悪いパソコンを前に作文を始めたところです。

体を動かす点から見てみますと、フットワークの良さと運動神経の良さが取り柄と違い、30代後半でゴルフを少しかじりました。レフティーであり練習場に行けば向かい合わせか、ネット際でスライスボールがネット削っていくパターンが多く精神的にストレスがたまるゴルフになってしまい、健康によろしくないと感じ、挫折してしまいました。「投げる・走る」は人類の本能と思っておりましたので、当時低学年だった長男と次男を軟式野球チームに入れ毎週、積極的に休みの日に参加して体を動かし、練習後の冷たいドリンクに舌鼓を打っていました。ところが足

の親指の付け根がジンジンとすることがあり、受診しますと血液検査にキッチリと現われ尿酸値が9.8 mg/dlで即刻薬のお世話になり現在に至っております。(現在4.5～5.0をキープ)

体型からまさかと思っていたのですが、入る量は人並みと思うのですが、プリン体の排泄能力が追い付かない体質だそうです。高尿酸血症も腎臓への負担や肝機能への負荷も人様よりもリスクが高まることを理解しつつ、入る量をそのままに薬に頼っている次第です。イクラや明太子は避けているものの、青み魚の照り焼き、肉じゃがは大好きですので食養生としては野菜を少し多くとるように心がけているところです。

最近は(ここ数年)、6時には目が空いてしまうようになりましたので、通勤時間に余裕がある今は、ラジオ体操にはまっています。朝の10分の運動はスッキリとし健康に気を使っている気になってきます。また、地下鉄の階段は歩くように心がけているのが、ささやかな健康方法と考えています。

長生きのための健康管理よりも人に迷惑をかけない健康法を続けられればと思っています。次第です。協会皆様のご健康をお祈り申し上げます。

編集後記

☆「Makoto」第168号をお届けします。

今回の特集は、

「殺菌消毒剤について－最近の話題を含めて」です。

原稿をご執筆いただきました近畿大学農学部環境管理学科坂上吉一教授並びに大阪府健康医療部食の安全推進課西野俊治課長の両先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、

「ススキ」(岩湧山山頂にて・河内長野市)

撮影者 事務局 今田 光三

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

○骨髓バンク推進月間 10月1日～31日

○がん検診受検率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28日

○医療安全推進週間 11月23日～11月29日

○エイズ予防週間 11月28日～12月5日

○大阪府献血推進月間 12月1日～31日

○年末食品一斉取締月間 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