



Title	私の健康法
Author(s)	大家, 角義
Citation	makoto. 2013, 164, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85682
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

大阪府四條畷保健所

課長補佐 大 家 角 義

平成9年、米国泌尿器科学会総会に参加するため、初めて米国本土へ渡りました。当時の日本とは全く違ってアメリカのたばこ事情を目の当たりにしました。吸う人も吸える所もほとんどなく、たばこ売り場もわかりにくい所にありました。肥満と喫煙は、自己管理能力の欠如と考えられていたようです。まるで、麻薬かのような扱いに思えました。以来、たばこを止めました。しばらくすると、無性に走りたくなってきました。それまでも、日曜日にテニスをしていたのですが、ジムでエアロビクスを始めました。次第に、スイミングやランニングもするようになり、遂にはフルマラソンを完走できるまでになりました。運動するのは、なんと楽しいものかと実感しました。もっと早くから止めておけばよかったのにとっています。

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

- 精神保健福祉普及運動

10月21日～10月27日

- 乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間

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25日～11月30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

- 年末食品一斉取締月間 12月1日～31日

ところが、平成18年、神戸労災病院に職場が変わり、運動する時間が激減しました。途端に、健診で尿糖(+)を指摘され、HbA1cが境界領域にあることがわかりました。そこで、食事を1日1600Kcalにすることにしました。炭水化物と蛋白質の摂取カロリーは固定し、あとは、野菜で調整しました。少しでも量を多く食べたいので、食品成分表を使い計算しました。含まれる糖分や水分が、野菜で違うことや、どの部分がおいしくて、硬いのはどこかとか、産地や時期で味が違うとか、今まで考えてもみななかったことに気がきました。そして、野菜ばかり食べていたいと思うぐらい野菜好きになりました。HbA1cも正常になり、スリムになりました。おかげで機敏になってテニスまでもうまくなりました。やっぱり食事がいちばん肝心だと痛感しています。今は、制限を緩めてリバウンド気味ですが、野菜大好きは変わりません。

以上、私の健康法は、野菜中心のおいしい食事をいただくことと楽しく運動することです。

編 集 後 記

☆「*MaKoto*」第164号をお届けします。

今回の特集は、「セアカゴケグモの営巣場所について」です。

「私の健康法」をご執筆いただきました大阪府四條畷保健所課長補佐大家角義先生には厚く御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は「コスモス」(大阪市立長居植物園)

撮影者 事務局 島田 輝明