



Title	私の健康法
Author(s)	大西, 宏昭
Citation	makoto. 2013, 161, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85691
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



大阪府岸和田保健所

所長 大西 宏 昭

新年あけましておめでとうございます。
一般財団法人大阪防疫協会の皆様には、お揃いで輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。旧年中は、保健所業務全般にわたり温かい御支援と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、「私の健康法」の原稿依頼を受け、連夜の夜更かし、遅い夕食など（就寝は早くて午前2時頃、夕食は早くて午後9時過ぎ）、不摂生、運動不足の毎日の中で、何か、健康的なことをしているのかと、振り返ってみました。

食事面では、朝食は必ず摂るように心がけています。昼食は弁当ですが、おかずの野菜とは別にプチトマトを定番で食べるようにしています。夕食の御飯はお茶碗に軽く1杯にしています。もともと、高血圧傾向で、経験的に「塩分感受性」が高そうなので、食塩摂取量は意識しています。食事の味付けは薄味にしていますが、個々の食品の塩分量を意識しながら食べるよりも、塩分量の多い食品を避ける方が気分的に楽で、おいしくたべられるので、味噌汁の量を控えめにしています。食卓に醤油差しは置いていません。漬物類、魚介類の塩蔵品はほとんど食べないようにしています。晩酌・喫煙もしません。

運動については、10年ぐらい前までは、庁内親睦野球リーグの1チーム「エイセイハンターズ」他のチームで、月1～2回軟式野球をしていましたが、今は、たまに、思い出したように素振りをする程度で、素振り後の筋

肉痛に運動不足を感じています。一人で歩いている時は、できるだけエレベータ、エスカレータを避け階段を使用し、少し早めに歩くことを心がけています。

歯磨きは、毎朝晩、時間をかけて、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間を意識して、小さめの歯ブラシで丁寧に磨きます。電動歯ブラシは動きが振動程度タイプのもを使用し、ワンタフト形状の替えブラシのみで、1本ずつ磨き、時々、電動歯ブラシに内蔵されているLEDライトで口腔内を観察します。

ストレスはなぜか溜まりませんが、夜中に公衆衛生情報をググったり、たまに聴くクラシックがストレス解消になっているのだと思います。どんな状況になってもポジティブに考え、喜びや楽しみを感じるよう、心がけています。

60歳になり、あと何年現役生活が続くのか分かりませんが、負担にならないような健康法を続けていきたいと思っています。

最後に、協会の皆様におかれましても、御自分に相応しい健康法を継続され、いつまでも、お元気で御活躍されますことを祈念いたしまして、「私の健康法」とさせていただきます。

編集後記

☆「*MaKoto*」第161号をお届けします。

公務でお忙しい中、玉稿を賜りました各位に厚く御礼申し上げます。

☆理事長あいさつにもありますように、当協会は昨年4月より一般財団法人として初年度の活動となりました。今後とも、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く所存でございます。

当協会の機関誌「*MaKoto*」は、ささやかな冊子ではありますが、公衆衛生思想の普及啓発に少しでもお役に立てばありがたいと考えております。

☆表紙の写真は「寒ばたん」（石光寺にて・奈良県葛城市）

撮影者 事務局 神戸 正雄

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28日

○平成24年度総合ねずみ駆除運動

1月15日～2月28日

○フロの日 2月6日

○こどもの予防接種週間 3月1日～7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