



Title	私の健康法
Author(s)	松本, 一美
Citation	makoto. 2012, 160, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85694
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

大阪府和泉保健所

参事兼地域保健課長 松 本 一 美

近年の地球環境の変化か、今年もあつという間に猛暑の夏になり、ちょうど今回の原稿の依頼をお受けした時は、暑さにうんざりしていた時でした。春や秋はどこへ？嘆いても仕方ないので、ちょっと コーヒーブレイク。皆様のお役にたつかどうかは分かりませんが、お付き合いをお願いいたします。

勝手の考え方ですが、“健康”で、全身どこも悪いところがない事ではなく、日常生活を自分なりに何とかできることかなと思っています。（多分辞書とは違って）また、自分で自分の体をなんとかコントロールできる範囲は 大雑把に言って健康に入れようと思っています。

さて、健診は本当に大切なことで、治せるものは治療を受け 病気とお付き合いしていくことも大切です。早ければ付き合っ

いける・完治できることも多く、それ以降の日々を大切に過ごす元かと思っています。私は、健診は1年に1回は必ず受けています。また不調を感じた時は少し様子を見て検査に行きます。（毎回受けるときは「今度は」と重い気持ちですが・・・）独りで考え込むとイライラや沈んだ気持ちになったり、と良いことはないので思い切る。「どこも悪くない人は珍しい」と思って頑張っ受けます。これも健康法かな。

それから、体が年々硬くなるので、ストレッチ。数分の事もあれば、TVを観ながら、何時でもと、あまりキチキチ決めないでなんとなく続けています。（心が重い時は体も硬く自分でも持て余します。）足首屈伸は座っ

ていてもできますよ。私にとっては、体の不自由さは、結構 気分のバロメーターです。後は、どうしても出来にくいのですが、出来るだけ「いい加減」を心がけています。チャランポランではなく「いい 加減」、気持ちの上での完璧主義はやめること。（難！！）目標は60～75点で 及第点で許してもらう・・・です。

こんな調子で、年々、「気持ちの中だけでもユルユルと」が、今の健康法でしょうか。

— 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

○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～12月1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

編 集 後 記

☆「MaKoto」第160号をお届けします。

今号の特集は、「感染性胃腸炎とウイルス」です。原稿をご執筆いただきました大阪市立環境科学研究所の入谷展弘先生には厚く御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「ネコノヒゲ」

（大阪市立長居植物園にて・大阪市）

撮影者 事務局 島田 輝明

前号(第159号)において本文中の表2に誤植がありました。下記のとおり訂正の上お詫び申し上げます。

(誤) 表2. 花粉との関連が報告された主な野菜と果物

花 粉	野 菜 果 物
シラカバ (カバノキ科)	リンゴ、ナシ、モモ、サクランボ、イチゴ、アーモンド、セロリ、ニンジン、キウイフルーツ、マンゴー など
カモガヤ (イネ科)	メロン、スイカ、トマト、キウイフルーツ、オレンジ など <u>ブタクサ</u>
ブタクサ (キク科)	メロン、スイカ、キュウリ、バナナ など
ヨモギ (キク科)	セロリ、ニンジン、パセリ など

※ 誤植により削除する

(正) 表2. 花粉との関連が報告された主な野菜と果物

花 粉	野 菜 果 物
シラカバ (カバノキ科)	リンゴ、ナシ、モモ、サクランボ、イチゴ、アーモンド、セロリ、ニンジン、キウイフルーツ、マンゴー など
カモガヤ (イネ科)	メロン、スイカ、トマト、キウイフルーツ、オレンジ など
ブタクサ (キク科)	メロン、スイカ、キュウリ、バナナ など
ヨモギ (キク科)	セロリ、ニンジン、パセリ など