



Title	私の健康法
Author(s)	谷口, 隆
Citation	makoto. 2012, 157, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/85703">https://doi.org/10.18910/85703</a>
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



大阪府茨木保健所

所 長 谷 口 隆

新年明けましておめでとうございます。皆様には恙無く良いお年をお迎えのことと拝察いたします。

さて、「*Makoto*」編集部より、健康法について書くようにとの命がありました。長年の不摂生の結果、すでにメタボ体型の私には皆様に自慢できるような健康法もありません。強いて言えばストレスを翌日に持ち越さぬよう、睡眠を十分にとって嫌なことは忘れるようにすることぐらいでしょうか。

そのために無駄な夜更かしをせずなるべく早く床につくようにしていますが、さすがにあまり早いと目がさえて入眠できないことがあります。

そのようなときに役立つのはなんといっても難しい本を読むこと。これまでの経験では極め付きは、マルクス「資本論」(K.H.Marx: Das Kapital)、そしてニーチェ「ツアラトウストラは斯く語りき」(F.W.Nietzsche: Also sprach Zarathustra)でしたが、これらの著作は著者が何を言いたいのかほとんど理解できず、ほんの10分ぐらいで大脳皮質が拒否反応を示し、後は単に字面を目で追うだけとなり、そのうち心地良い睡魔が襲ってきて、いつの間にか本が手を離れ顔面直撃というお

決まりのパターンでした。

「でした」と過去形で書いたのは、今はそんな大それた本を読むことは無いためで、もう少し自分の理解力に見合った、かつ易しすぎない本を枕頭に何冊か準備しています。

中でも最近ハマっているのが宇宙論で、宇宙は膨張しているのか、収縮しているのか、そして最後は?というアレです。アインシュタインが自身の方程式の中で設定した宇宙項の誤りを自ら認めたり、近年の研究ではやはり正しかったとして名誉回復されたり、過去1世紀にわたって話題性に事欠きませんでした。現時点では膨張を続けているとの結論であるらしいことまでは知っていましたが、これからも膨張を続けるということがどういうことを意味するのか、大きな謎です。

ことは宇宙物理の最先端ですから私の頭では本質を理解することは不可能なのですが、最近素人向けの本が数多く出版されており、知的好奇心を大にくすぐってくれます。

ただし、つつい読み進んで寝不足になるのが玉に瑕で、果たして健康法といえるのかどうか・・・。

## 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。

- はたちの献血キャンペーン  
1月1日～2月29日
- 平成23年度総合ねずみ駆除運動  
1月15日～2月29日
- フロの日  
2月6日
- 結核予防全国大会in大阪  
2月14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

## 編 集 後 記

☆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。

☆理事長の挨拶にもありますように、当協会は、一般財団法人への移行を決定し、現在その手続中でございます。新しい制度の中、新たな発展をめざして活動してまいります。

☆当協会の機関誌「*Makoto*」まことに小さな冊子ではございますが、公衆衛生思想の普及発展に、少しでも寄与できれば幸甚です。

☆表紙の写真は早春の花「水仙」(和泉市内)

撮影者 阪南出張所 西山知子