



Title	私の健康法
Author(s)	住山, 明子
Citation	makoto. 2011, 156, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85706
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

大阪府池田保健所

参事 住山明子

そろそろ夏も終わり、過ごしやすい季節となってきたころでしょうか？北九州から大阪に転居してきて、今年で3年目になります。小さい子供（4歳）がおり、あと20年は健康で、元気で働かなければと心に誓っています。

「私の健康法」とのことで、最近の生活を振り返ってみました。

アメリカのプレスロウ教授（カリフォルニア大学）による生活習慣病（ガン、心疾患、脳血管障害）予防のための健康習慣7ヶ条によると「第1条：睡眠を十分にとる、第2条：朝食をとる、第3条：間食を少なくする、第4条：標準体重を維持する、第5条：運動をする、第6条：酒を少なくする、第7条：喫煙しない」とあります。

— 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
- 骨髓バンク推進月間 10月1日～31日
- がん検診受診率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・覚せい剤乱用防止運動月間
10月1日～11月30日
- 目の愛護週間 10月10日～16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期間
11月1日～2月29日
- 医療安全推進週間 11月20日～26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

自分にあてはめると、よく眠るし、朝食も食べて、お酒は弱く、煙草は吸わないため、1条・2条・6条、7条はあまり努力せずに合格でしょうか。4・5条は、実行するには少しだけ気を付けています。

学生時代からテニスが好きで、遠ざかった時期もありますが、復活を繰り返し、細々と続けています。週2回、1時間程度ですが、ストレス解消にもなりますので、無理をせずできるだけ長く続けたいと思っています。

そして、一番の課題は、第4条です。

学生時代から体重はプラス5Kg以内、検診では異常なしを長年続けてまいりました。しかし、基礎代謝の低下の影響か、食べ過ぎていないつもりが、2年ぶりに自宅で体重を測ってびっくり、なんと数kgも体重が増えていました。現実と向き合うことはつらいことですが、毎朝、昔の自分をイメージしながら体重を確認し、最近やっと元の体重に近づいてきました。

毎日の体重チェックは、巷でも有名な、簡単にできる健康法です。簡単ですが、多くの体の情報を得ることができます。記録をするとなお良いようです。興味がある方は、是非一度試してみてください。

編集後記

☆「*Makoto*」第156号をお届けします。
今号の特集は「里山の崩壊で衰退する日本的なチョウ類」について、大阪府立大学大学院の石井先生にご執筆いただきました。
チョウご多忙のところ無理を申しました。
☆表紙の写真は、秋の花「コスモス」です。

撮影者 下出 英明（阪南出張所）