



Title	私の健康法
Author(s)	島本, 太香子
Citation	makoto. 2007, 139, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85757
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

大阪府八尾保健所

参 事 島 本 太 香 子

健康は気合いで維持！と思っていた若かりし頃は、「二次予防」が私の健康法でした。私にはGOT 値より鋭敏に体調を反映する指標があり、「カラヤンが音痴に聴こえる」というサイン（おそらくは過労による内耳機能不全で自覚される聴覚異常）を見逃さず早期発見、早期治療さえすれば、ダウンせず何度も復活してこれたのです…が。

椎骨のレントゲン写真を前に「加齢による変化ですなあ」と整形外科医に告げられた日から、とうとう私も遅ればせながら「一次予防」を実践する決心を致しました。とはいえ、このコーナー等で先輩の先生方が執筆されたevidence-basedな健康づくりのお話に心動かされつつも身体は動いていない、のが実情です。

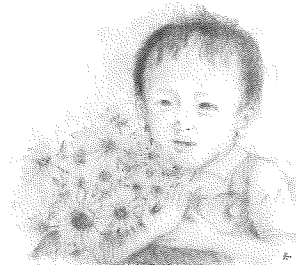
そんな私ですが、昔からただ一つ心がけていることはあります。「HAPPYでいること」です。健やかな心身のおおもとになるという意味では、これが私の健康法と言えるかもしれません。けれど「高病原性UNHAPPY 菌」(防疫協会の冊子なのでこの様に例えますが) があらゆるところに蔓延していますので、以下の様な感染防御対策が必要です。

対策その一、無菌室に閉じこもる。これはス

トレス対策でよく「自分の時間を大切に」と表現されますが、私の場合は無菌室に持ち込むものは妥協せず厳しく審査します。仕事上染みついた様々な習性はかなぐり捨て、非科学性（ありえない話に心躍らせ）、非公共性（ベストセラーとか□○受賞作品は当てにしない）、不公平性（男の美学には付き合わない、王道ロマンス大好き）等のハイレベルに偏った基準で厳選したJane Austenのペーパーバック、DVDやクラシコファブリアーノ水彩紙…心を豊かにしてくれるものには投資を惜しまないようにしています。

対策その二、たくさんの自分を持ち、varietyに富んだ人々と出会う。或る時は生真面目な役人、或る時は熱心な○△学会会員。燈火会（とうかえ）協賛自治会役員、母校の某クラブコーチ兼通訳、辛口PTA役員、免許は無い家庭教師、楽天的なお母さん、悲観的な妻、独断的な娘、日曜画家等々。周産期医療体制の再構築を陰から見守る産婦人科医というもの。

ここまできて、多くの方々に支えられ（迷惑を掛け）自らの健康増進を図っていることを改めて認識しました。皆様に感謝を込めて筆をおきます。



府 政 だ よ り

大阪府健康福祉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。

- 「ダメ。ゼッタイ」普及運動
期間 6月20日～7月19日
- 薬物乱用防止広報強化月間
期間 7月1日～31日
- 「愛の血液助け合い運動」月間
(献血の推進) 期間 7月1日～31日
- 夏期食品一斉取締月間
期間 7月1日～31日
- 救急医療週間 期間 9月9日～15日
- 結核予防週間 期間 9月24日～30日

創立60周年記念永年勤続表彰

当協会創立60周年記念に当たり、5月15日永年勤続に精励された次の各氏が理事長より表彰されました。



富士弘子

25年 事務局
富士 弘子
5年 第一事業部
森 本 勇