

Title	私の健康法
Author(s)	秦, 敏美
Citation	makoto. 2006, 135, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/85769">https://doi.org/10.18910/85769</a>
rights	
Note	

*Osaka University Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

# 私 の 健 康 法

大阪府中央卸売市場  
食品衛生検査所

所 長 秦 敏 美

ある日、「本欄の原稿をお願いしたい。」と告げられた。しゃべるのは大好きだが書くのはかなり不得手。一生懸命断った。しかし最後に敬愛する大先輩の某氏が来られ、半ば強制的に承諾させられた。承諾したことに何度も悔やみ、悩んだ。この文章も何度も何度も書き直した。おかげで健康を害しそうになった。

さて、私は身長163cm（座れば高い方が…）、体重70kg。いわゆる達磨型（前後左右どちらから見ても）の体型。昨年7月受診の人間ドックの結果で基準値オーバーの項目は、体格指数（BMI）、血圧、 $\gamma$ -GTP、血糖2時間値、中性脂肪（TG）、尿酸値であり、具体的には「アルコール性肝障害」「糖尿病境界域」「高尿酸血症」「生活習慣病（肥満・高血圧・中性脂肪高値）」加えて「腎結石」。医師のコメントは、「アルコールを控え、食べ過ぎに注意。継続的に適度な運動を。」と簡単明瞭。

が、これが私にはかなり難しい。平日は、

## — 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3日～9日
- 結核予防週間 期間 9月24日～30日

ギリギリに起床し、朝食抜き。昼食は減量の為、少量に。だから夜は空きっ腹。よってアルコールがすこぶる旨い！居酒屋でも自宅でも、塩分の多い大量のおつまみと記憶が途切れる量のアルコール。休日は一日中テレビの前でゴロゴロ。それでもなぜか食欲旺盛、アルコールもすすむ。

こんな私でも常に健康を気にしている。しかし、健康保持の為何かをしているか、何もしていない。持続的に何か運動をやろう！塩分を控えよう！アルコールを控えよう！朝食中心の食事にしよう！カロリーを控えめにし野菜中心の食事にしよう！ずっとそう思いながら何年も過ぎた。「そこにはいつも弱い私がいる。」

せめて100歳までは健康でいたいが…。

こんな弱い「私の健康法」はないものか。

## 創立 59 周年記念永年勤続表彰

当協会創立59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。

10年 第一事業部 山本 健二  
同 北野 正和

## 編 集 後 記

☆6月より改正道交法が施行され、荷物の積み卸しなどの短時間駐車も取締の対象となり、運送関係は対策が大変な様です。

☆加瀬先生、秦先生には大変お忙しいところ、原稿を賜りまして有り難うございました。

☆表紙の写真は枚方山田池公園の花菖蒲です。撮影は、事務局 経理主任 島田輝明