



Title	私の健康法
Author(s)	高林, 弘の
Citation	makoto. 2005, 129, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85788
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



大阪府豊中保健所

所長 高林 弘 の

病院で働いていた頃に、コントロールの悪い糖尿病患者さんの予後が不良であるのを目の当たりにしておりました（糖尿病性網膜症で失明、糖尿病性腎症による腎不全で透析、その上湯たんぽによる熱傷が治らず、足首以下を切断したものの血流が悪いためにもっと上位で切断することになった患者さん等）。肥満は健康の敵であるとその頃に強く植え付けられたようで、結構、体重には気を使っています。ただ、気をつけていても日々の生活の中では、外食が多く偏りがちになるので、毎朝、野菜ジュースと牛乳は必ず取るようにしています。食事はよく患者さんに指導していたように、和食中心、野菜を多く、あぶらものは1日1回まで、パンよりお米、毎食茶碗1膳、お肉は赤身、間食は避けて、夕食が遅くなれば野菜中心にする等々です。長年の訓練の賜物か、悲しい職業病か、無意識にカロリー計算してしまいます。時々、自分でもおいしいから食べているのか、長年にわたり自分を洗脳しておいしいと思い込んで食べているのか分からなくなります。運動に関しては軽い運動を長時間行うことがカロリーを消

費しやすいとのことでよく歩くことを心がけていましたが、近年、中年になり肥満対策だけではなく、寝たきりの予防、介護予防も心がけないといけないと思いたち、やっぱり筋肉トレーニングよねといいつつ、ごろ寝しながら、腹筋と背筋体操、腕立て伏せに励んでいます（毎日家でできることがいいかなと、かつ運動のやりすぎは却って健康を損ない老化を早めるらしいのでほどほどにしていますというのが言い訳ですが、本当は無精者なのでジムやプールに通うのが面倒です）。科学的根拠にもとづき、簡単にできてほどほど、無理をしない、いわばらくらく健康法（?）というのが私の健康法のようなのです。

謹 賀 新 年

理 事、監 事、職員
一 同



編 集 後 記

☆あけましておめでとうございます。

おかげさまで持ちまして *MaKoto* は満32年を迎えました。今後ともよろしくご支援をお願いいたします。

☆お忙しいところ、貴重な時間を割いて原稿を賜りまして有り難うございました。

☆表紙の写真は京都府立植物園で撮った常鷲（ジョウビタキ）です。

撮影は名誉理事長 辻野守典。

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。

○はたちの献血キャンペーン

期間 1月1日～2月28日

○2005年総合ねずみ駆除運動

期間 1月15日～2月28日

○フロの日

2月6日