OUKA
The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	大湊, 茂
Citation	makoto. 2001, 116, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85827
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

大阪府大東府民健康プラザ
所長　大　湊　　茂

雨になると左足が疼く。２年前、書斎の模様替えの際に、不注意から左母趾に重い家具を落としてしまった。爪の直下に血豆ができ、固定を続けたものの、ほとんどめくれ遂には自分で抜爪する破目となった。予定通りやがて生えてきたのは良いが、わずかに変形している。無意識のまま庇って、つま先でける早歩きはできなくなった。気が付いたら足底の腱鞘炎にまで波及していた。湿布薬や消炎スプレーで対症療法をとって小康を得ているが、完治には至らず、無理したときにはアキレス腱、膝にも影響することがある。そんな時、夜のジェット・バスは一時的に有効である。今は亡き義父のために用意した設備の有難味を自分自身がこんなにも早く味わうようになるとは。

薬剤は皮膚を荒らす。入浴中のマッサージに加えて、寝床でストレッチをすることにした。その一つは仰向けで四肢を空に突き出して、それこそ「お手々をプルプル、あんよもプルプル」させるのである。アフリカの草食動物が瀕死の際にもがく姿にそっくりで、人様には決してお目にかけることはできない。

自分が痛い目に遭うと、周りが見えてくる。下半身に障害があると、階段の登りは休みながらでも何とかこなせても、いざ下りで体重が懸かると実に辛くなるものだ。鉄道の階段は長い。老婦人が手摺を伝って痛みをこらえながら一歩づつ降りている風景をよく目にする。昇りのエスカレータは健康人をも楽にさせるが、降りのそれは、痛みを持つ老人にとっては必要不可欠なものである。街づくり計画には欲しい視点である。

雨になると疼く箇所がもう一つ。昨年暮の雨の夜に後方から自転車にぶち当たられて左肋骨にヒビが入った。学生はスミマセンの一言のみを残し気が付いたら闇に消えていた。３週間のコルセット着用で済んだが、今も自転車に追い抜かれた瞬間に思わず身がすくむ。

ポンコツ親爺でさえこれだもの、教育大池田小学校の生徒の受けた心の傷はいかばかりか。

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。

○臓器移植普及推進月間　　期間10月中
○薬と健康の週間　期間10月17日～23日
○目の愛護週間　　期間10月10日～16日
○覚せい剤等薬物乱用撲滅運動期間
　期間10月１日～11月30日
○こころの健康づくりフェスティバル2001
　11月30日
○エイズ予防週間
　期間11月28日～12月４日
○大阪府献血推進月間　　期間12月中
○年末食品一斉取締月間　　期間12月中

編集後記

☆台風11号により各地の水不足も解消し、朝晩めっきりと秋らしくなってきました。
☆石井先生、大湊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、京都府立植物園の菊です。