



Title	私の健康法
Author(s)	土生川, 洋
Citation	makoto. 2001, 115, p. 10-10
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/85830">https://doi.org/10.18910/85830</a>
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

大阪府和泉保健所  
所長 土生川 洋

原稿の依頼を受けて、はて、自分の健康法は何かなど考えてみたが、とりたてて人に披露するような健康に良いことはしていない。かといって、アルコールが、ちと過ぎるぐらいで、健康に悪いようなこともあまりしていない。幸い?にもコレステロールが高いので、食事に気をつけてはいるし、なるべく歩くようにもしている。タバコもだいぶ前にやめたし、身体面の管理に関してはだいたい合格点がつけられるのかなと思っている。

精神面については、ストレスを貯めない生活をこころがけている。一つは、酒の飲み方。アルコールが入るとどうしても仕事の話になりがちだが、酒は楽しく飲むのが一番。酒の席には仕事の話はなるべく持ち込まない。愚痴りたくなるなら一人で飲む。次に、ギャンブル。人を相手に勝負する類のものはしない。これは勝負弱いことも一つの理由であるが、勝ち負けにこだわるとどうしても人間関係がこじれがちになる。最近はもっぱら競馬に熱

中しているところである。負けが多いが、人に迷惑をかけないところが良い。

ともかく、仕事にしろ、遊びにしろ何事も思い通りにならない、ストレスの多い社会である。本音だけで生きていけたらどんなに楽だろうと思うが、嫌な事、不愉快な事があつても、あまり考えないようにしている。考えないようにすること自体が考えていることかも知れないが、幸か不幸か記録力が悪いのに助けられている。「～したら良かった」等、たら、ればが多いが、何事も前向きに考えねばと思う今日この頃である。

最後に私の好きな言葉を一つ。“人間、万事塞翁が馬”

## 創立54周年記念永年勤続表彰

当協会創立54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。

### 5年 第一事業部

北野 正和  
山本 健二

### 編集後記

☆間もなく夏も本番です。長期予報によれば、今年は大変暑い日が続きそうです。食中毒に気をつけて下さい。

☆松永先生・吉田先生、土生川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、京都植物園の紫陽花です。

### 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

##### 薬物乱用防止啓発活動

期間 7月1日～31日

○動物愛護週間 期間 9月20日～26日

○輸入感染症予防啓発 期間 7月上旬

○夏休みエイズ何でも集中相談 期間 8月中旬  
(電話相談、無料エイズ検査)

○救急医療週間関連行事

期間 9月9日を含む1週間

○結核予防週間 期間 9月24日～30日