



Title	私の健康法
Author(s)	松浦, 玲子
Citation	makoto. 2001, 114, p. 10-10
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/85833">https://doi.org/10.18910/85833</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

大阪府岸和田府民健康プラザ  
所長 松浦玲子

十代のころだったと思うが、私は次のような文章を読んだことがある。「きつい仕事をかかえている時には、その仕事をやり終えたあとの一杯を想像しながら、仕事をする。これでは、仕事をやり終えて飲むんだか、飲むために仕事をしているんだかわからない。」

20歳を過ぎてお酒を飲むようになってから、幸か不幸か、私は飲める体質とわかり、前述の文章を地でいく生活を送っている。

私の場合は、晩酌をすることも一人で飲むこともない、全くの機会酒であるが、お酒をおいしく飲むための、私なりの理想的な健康法を紹介しよう。

一つ目、体調がよいとお酒はおいしい。当 日はもちろんのこと、数日前から体調を整え

るよう心がける。

二つ目、毎日が百点満点とはいかないまでも「何とかやれている」という実感があれば、お酒はおいしい。これを逆手にとって、つらい状況にある時には、近い将来の飲み会を楽しく過ごせている自分の姿を思い浮かべることにする。そして、それを励みにして、今日の日の前のやるべきことに精を出す。

三つ目、適量飲酒に心がけると、次の機会のお酒はおいしい。飲み過ぎたあとは、気分が悪く、長続きはしないものの、しばらくお酒を飲みたくなくなるものだ。

こうして、自分の予定表を広げて、適度に飲み会の予定が入っていると、心身の健康は保たれ、仕事もはかどるというわけだ。……とここまで書いてきて、私はあふれる冷や汗をぬぐわなければならない。そう、理想は高く現実はキビシイのである。

## 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。

- 看護の日 5月11日
- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動  
期間 6月20日～7月19日
- ゴキブリ駆除強化月間 期間 6月中
- 歯の衛生週間 期間 6月4日～10日
- ハンセン病を正しく理解する週間  
期間 6月24日～30日
- 禁煙週間(5月31日 世界禁煙デー)  
期間 5月31日～6月6日

## 編集後記

- ☆USJも開園し、行楽のシーズンとなりました。今冬は暖冬の予想に反し、寒い日が続きましたので、本号が出る頃には、まだ桜は開花していないかもしれません。
- ☆田中先生、松浦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、京都高野川畔の桜です。