



Title	私の健康法
Author(s)	勝本, 善衛
Citation	makoto. 2001, 113, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85836
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



八尾保健所 所長

勝 本 善 衛

私は子供の頃からずっとスポーツは得意なほうではなかった。習慣的な飲酒はなかったものの、大学時代には一日20本ほどの煙草を吸っていたし、運動クラブに入らず、室内遊戯(?)ばかりに没頭していた。卒業して臨床医として病院に就職していた頃は、多忙を究めていたので、健康について考える余裕さえなかった。しかも、老けて行くことや病弱になることなど想像さえせずに日常を過し、毎年の健康診断ではどれも正常値が当たり前で、健康に留意する必要さえ感じなかった。しかし、病院勤務を続けているとストレスの溜まることも多く、飲酒での憂さ晴らしの機会が増えて行った。35才ごろであったか、半日ソフトボールをしたら、次の日には階段が上がれなかったり、当直室で仮眠している時、不整脈を自覚することもあった。

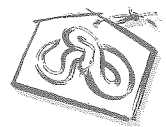
前置きが長くなったが、そこで今どんなことに気をつけて健康に留意しているかであるが、元来の脳天気なのか、自覚というものがないのか、結局あまり変わっていないのだ。しかし職業がら、これだけは守って行こうという生活習慣が、自分なりに出来つつある。

煙草は39才でやめた。そうすると安静時不整脈は出なくなった。飲酒は適量を守るように努力しているが、努力目標で終わることが多い。睡眠時間はたっぷりとする。たっぷりとりすぎて半日返せとぼやいている休日もよくある。上達を目標としない定期的な運動として、週一回のテニススクールに約18年間通い続けている。その他にもストレス解消に役立つはずだと色々な活動や遊びに参加している。家人の目からは、そんな理由をこじつけながら無駄に多趣味にはまり込み、新たなストレスを生んでいるだけに見えるらしい。

家人になんと言われようと、したいことは我慢せず、自分が納得できる生活を楽しく送るというのが、結局は私の健康法そのものだと思いたいのだ。

謹 賀 新 年

理 事、監 事、職員
一 同



— 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

○2001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

編 集 後 記

☆新年明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* も21世紀を迎えることが出来ました。今後ともよろしくご支援をお願い申し上げます。

☆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、石光寺の寒ボタンです。