

Title	私の健康法
Author(s)	山階, 学
Citation	makoto. 2000, 112, p. 10-10
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85839
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

大阪府泉佐野保健所

所 長 山 階 学

昨年の4月、突然に左の首から手にかけて痺れと痛みが襲ってきた。病名は、頸椎症といって、首の骨と骨の間隔が狭くなり神経が圧迫されたものであった。闘病中、苦痛だったのは、寝ているとき就寝の際に痛みのため熟睡が出来ないことであった。治療は、毎日の首の牽引と痛み止めの服用であったが、痛み止めの薬は鎮静効果があるため、会議中に睡魔が襲ってきて困った。原因は不明であるが、同じ姿勢を長時間続けることが悪いとのことから、2月から3月にかけてコンピューターを相手に格闘していたことが思い当たる。加えて、運動不足もその誘因であろうと考えられた。発症から3ヵ月後の7月の中旬には、痛みは肘の辺りのみになり、痺れも和らぎよ

うやく以前の日常生活が送れるようになったが、体力と左の筋力が思った以上に低下していた。

今まで、自分は健康であると思っていたが、この病気の軽快を契機として、健康法を模索することとなった。健康の基本は、運動、栄養と休息である。そこで、11月からは、体力と筋力の回復のためにスポーツジムに通い始めた。ジムでの当初のプログラムは、今までの経験（学生時代、バスケットボールをしていた。）から軽い運動と思っていたが、実際行ってみるとすぐに息が上がってしまい、自分の運動不足を痛感させられた。以降、毎週曜日を決めてジムに通い、3月には2時間程度の運動が行えるようになった。しかし、6月と7月の2ヵ月ペースダウンしたとたん、思った以上に体力が低下していた。結局、健康を維持するためには、自分のペースで継続して行うこと、そして休養をとることが必要であると学んだ次第である。

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。

○臓器移植推進全国大会

(大阪国際会議場) 10月23日

○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2000

11月中(実施予定)

○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

☆厳しい残暑が続いていますが、朝夕には秋の気配が感じられるようになってきました。伊豆諸島の地震は一向に収まる気配がありません。災害を受けられた方々に、お見舞いを申し上げます。

☆須藤先生、山階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、曾爾高原のススキです。
撮影は阪南出張所所長 相良武彦。