



Title	私の健康法
Author(s)	西牧, 謙吾
Citation	makoto. 1999, 105, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85860
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



堺市北保健所 所長

西 牧 謙 吾

私は、医者という職業柄、人に健康法の話をする機会が多い。しかし、自分で本当に自分の身体のことを考えるようになったのは、自分に頼る家族が増え、親の亡くなった年齢に近づいてきたからである。

今は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患のどれかで死ぬ確率が60%である。分子生物学の進歩で、DNAレベルの議論がなされ、文字通り「ガン家系」の存在が示されつつあるが、高齢社会においては日本人すべてが「ガン家系」と言ってもよい。親の行動も子どもに受け継がれるならば、日本人すべて「生活習慣病家系」である。

私は、若い時(?)から「陽気に、元気に、活き活きと」生きようと心に決めてきた。ある時、体重減少と便秘異常で精密検査を受けてから（実は十二指腸潰瘍でホッとしたのだが）、「義理欠く、恥かく、人情欠く」の「3カク主義」で過ごそうと思うようになった。これはなかなか実行できず、

何でも首を突っ込むというもって生まれた性格が災いしていると考えている。

しかし、それ以来実行していることが一つある。それは、家族で過ごす時間を確保することである。子どもが喜ぶし、妻が落ち着く。それ以上に私自身が落ち着いた。

このご時勢、心配することが多すぎて、心が休まる時がない。遺伝で決まっていることは自分では動かせない。そんな日々、心の幸せを保つことが一番の健康法かもしれないと考えている。

知 事 表 彰

平成10年度、大阪府環境衛生功労者として、去る11月5日大阪府立青少年会館において、当協会澤田理事が知事表彰を受けました。

— 府 政 だ よ り —

大阪府保健衛生部では次の主な行事が行われる予定です。

○'99総合ねずみ駆除運動

期間 1月18日～2月28日

○成人病予防週間 期間 2月1日～7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は満27年を迎えました。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、雪の大阪城公園の梅林です。