



Title	私の健康法
Author(s)	田村, 博昭
Citation	makoto. 1998, 101, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85872
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



堺市堺保健所長

田 村 博 昭

おしなべて世の中、健康ブームである。誰しも健康でありたいと願うのは当然のことであり、これを反映して色々な健康法が提唱されている。私自身は特別なものを持ち合わせているわけではなく、どちらかといえば利用させていただいている方である。

現在、健康によいと思って毎日続けているものに、風呂から上がる時の冷水浴がある。これを始めた理由は、一時期かなりの低血圧症に悩まされていた時があり、何とかこれを克服したいと思って実行したのがきっかけである。入浴で血管が拡張している時に、冷水を全身に浴びることにより末梢血管が刺激され、血圧も多少は改善されるのではないかとこの理屈からである。これが功を奏したのかどうかはわからないが、最近では最高血圧も110前後で落ちついており、本人は効果があったと考え現在も続けている。しかし、血圧が上昇したのは、加齢からくる動脈硬化によるものかもしれないとの思いも頭の一部には存在するが。

今一番の悩みは腰痛がいつ再発するかということである。ギックリ腰を何回か経験しており、いつも腰部の不快感・鈍痛に悩まされている。と言

いながらもこれといった予防法は行っていない。ただ、重いものを持ち上げるときには腰を落として、ゆっくり持ち上げるようにするとか、洗面、着替えの時も膝を曲げ、できるだけ腰は傾けないようにするなど心にかけているが、これとても思い出した時だけである。これでは再発防止は期待できないと半ばあきらめている。

健康法は毎日続けるからこそ効果が顕われると思われるが、これは口で言うほど簡単なことではない。楽しみながら毎日続けられるような再発予防法はないものかと探してはいるが、世の中それほど甘くはないようである。これからもまだまだ腰痛を心配しながら毎日を過ごさなければならぬと覚悟しているところである。

謹 賀 新 年

理 事、監 事 一 同
職 員、従 業 員



府 政 だ よ り

大阪府環境保健部では次の主な行事が行われる予定です。

○'98総合ねずみ駆除運動

期間 1月16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、Makotoも昨年は100号の発刊を向かえました。今後も役目を十分認識し、内容を充実して行きたいと思っております。

☆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、泉佐野漁港の正月風景です。撮影は、阪南出張所 所長代理 相良武彦。