



Title	私の健康法
Author(s)	高山, 佳洋
Citation	makoto. 1996, 95, p. 15-16
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85891
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

大阪府門真保健所

所長 高山佳洋

私はこれまで仕事から、成人病予防、健康づくりといったことを専門に勉強し、人にも指導してきました。しかし、いざ真正面から「健康法」を問われると、いささかギクリとするところがあります。皆さんと同様に、知っていることと実行することが必ずしも一致しないからだけでなく、私の場合人一倍ぐうたらで、ちょっと努力のいることは、なかなか長続きしないからです。そんな私でもやっている超健康法ならぬ、「ぐうたら健康法」をいくつか紹介させていただきます。

まず、睡眠は最低7時間は確保すること。仕事やつきあいで、帰宅が遅くなり睡眠時間が短くなっても、1から2週間の単位で埋め合わせることにしています。といっても、眠くてくたびれたら体が休息を要求しますので、それに素直に従うまでのことです。

2つめは、必ず朝食をとり3食の時間でもできるだけ規則的にすること。あわせて、すこし肥満気味になってきたら、間食と夕食後にものを食べるのをやめること。その方が適度な空腹感があって食事がおいしく食べられますし、胃腸の調子も良くて気持ちがいいからです。

3つめは、野菜はたらふく食べること。外食でも野菜の多いものをえらびますし、家ではサラダは超大盛りをしています。食べついているうちに、野菜が大好きになりまして、こればかりは何も気にせず、好きなだけ食べられるのが好都合です。

4つめは、できるだけ歩き、階段を利用すること。でも体がしんどいと感じるときは、なまけます。1日に1万歩歩き、週に1回は少し息がはずみ、汗ばむ運動ができれば最高です。かつて実行できていたときは、すこぶる体調が良く体も軽やかで適正体重の維持が可能でしたので、またやろうと思っています。

5つめは、成人病検診（胃がん、大腸がん、循環器）は年に1回必ず受けること。注意していても体質や年齢により病気はおこってきます。早期発見早期治療で退治できる大病は、検診によってチェックします。

たばこは体に合わないため、のめり込むまゑにやめました。お酒は現物も雰囲気も大好きなため、量が30歳代に大幅に増えて、今なお飲み会では殆ど必ず飲み過ぎて黄信号です。つきあいや憂さ晴らし、惰性で飲む酒は、実のところうまくないのですが……。

ストレス解消が一番難しいのですが、精神的に追いつめられたら、開き直すことにしています。時には神仏に手を合わせて読経などして、心を虚しうすることも存外効果的です。

体に気持ちのいいことを、体の求めに応じてやる自然体を心がけていますが、周囲の環境がだんだんとそれを許さなくなってくるのをどう折り合いをつけるのかが課題です。迷ったら、「右肩上がりの高度経済成長型」の発想をまず再検討することを、これも体が要求します。やはり、生来のぐうたらなんでしょうね？

あ と が き

このたび、久し振りに感染症対策を取上げ、近年話題の多かった予防接種を取上げてテーマとしてみました。

今年は、エドワード・ジェンナーが種痘を実施して200年という記念すべき年です。この種痘も世界の人々から忘れ去られる日も来ると思います。

しかし、伝染病対策として免疫をつけ、感受性対策を行った始まりであります。そして今では、世界中で長い世紀にわたり猛威を振るって来た痘瘡は、人の手によって駆逐されました。

この偉大なWHOのプロジェクトで中心になって努力されて来たのが、一人の日本人であり、誇りに思うべきことです。方法として使われたのが種痘であり、効果的に実施することです。

現在、感染症に対して多くのワクチンがあり、大なり小なりの副反応があることも避けられないのが現実です。更に副反応の少ないワクチンの開発を願うとともに、特別な注意を払いながら、予防接種を感染症対策に利用して行くことが大切だと思います。

この適任者としては大國先生をおいて有りません。先生は読者の方々もご存知のごとく、大阪大

学医学部小児科教室に在籍の当時から、蒲生教授のご指導のもと小児感染症を専門的に研究され、更に府内唯一の伝染病院であった大阪市立桃山病院に勤務され、後に保健所長として、最後は大阪府環境保健局保健部長として行政の責任者として予防接種問題に携わって来られました。多角的な見方の出来る数少ない専門家のお一人です。

私自身も大阪府に在籍し防疫業務を担当しておった時にも、先生に多大のご指導を頂き、ご尊敬申し上げている先生です。

大國先生がご退官されるにあたり、フリーな立場で書いて頂こうとお忙しいところにもかかわらず、無理にお願いしました。

快諾して頂いたことに心から感謝申し上げます。

(浅野五三男 記)

創立49周年記念永年勤続表彰

当協会創立49周年記念に当たり、5月15日永年勤続に精励された次の各氏が理事長より表彰されました。



横田伸一郎

25年 中央出張所
横田伸一郎

10年 第二事業部
岡本 博行
大江 一郎

第三事業部
西野 利雄
中野ミヨ子
豊田ハル子

編集後記

☆夏も本番になりました。如何おすごしでしょうか。大國、高山両先生にはお忙しいところ原稿を賜りまして、厚くお礼申し上げます。
☆表紙の写真は、万博公園の日本庭園です。

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。

- 「愛の血液助け合い運動」月間 期間7月中
- 覚せい剤薬物乱用防止広報強化月間 期間7月中
- 夏期食品一斉取締り月間 期間7月中
- 食中毒予防強化月間 期間7月中
- 「救急フェア'96」の開催 9月12日(予定)
- 救急医療週間 期間9月8日～14日(予定)
- 結核予防週間 期間9月24日～30日
- 飼い犬の管理に関する条例強調月間 期間9月中