



Title	私の健康法
Author(s)	箇井, 康典
Citation	makoto. 1996, 94, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85894
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

大阪府四条畷保健所

所長 笹井 康典

私の健康法というテーマをいただいて、さてこれまではどうだったかとふりかえると、20歳から30歳台、飲酒、喫煙、不規則な食事と全く不健康そのものの生活でした。その中で、いくつかうれしいことがありました。

私はもともと臨床医より保健行政、公衆衛生を専門に選びました関係から、早くからタバコを止めなければ住民に健康教育をしても説得力がない、肩身が狭い思いをしていました。10年程前のある日、仲間の保健所医師たちが私を酒の魚にして、タバコを止めることができたなら、思う存分ごちそうしようと言いました。逆に止められなかったら私がおごるということでした。これは非常に

良いタイミングでした。以来、スーと止めることができました。いまでもこれらの友人に大変感謝しています。

四条畷保健所に赴任してからは、駅から15分かかる距離を活用して1日1万歩を目標に歩いています。おかげで肥満傾向も少し改善し、ますます気分良く歩いています。時にわざわざ回り道をすることもあります。

最近、自分でも面白いなと思って、意識して行っていることは、通勤中何も考えず、電車から見える景色を楽しむこと、その気になって景色を見ていると季節の変化が身近かに感じられます。逆にその日の気分次第で、小説やスポーツ紙を読むことです。すこしの時間ですが、それらをむしろ流し読みをしていると、ふといままで考えなかった発想を感じたり、新しい世界にはいり込んだりと、とてもさわやかな界いをすることがあります。それらを自分なりに解釈すると、多分ストレス解消になっているのだらうと思います。

日常のちょっとしたことを健康に活用したいと思っています。

編集後記

☆桜の季節になりました。昨年の阪神大震災から1年3ヶ月が経過し、被災された方々にお見舞い申し上げます。

☆杉本、笹井両先生には大変お忙しいところ、原稿を賜りお礼申し上げます。

☆表紙の写真は、大川（旧淀川）畔（大阪市都島区、建物は泉布館）。

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。

○狂犬病予防法強調月間 期間 4月中

○看護週間 期間 5月10日～16日

○不正大麻、けし撲滅運動

期間 5月～6月

○ゴキブリ駆除強調月間 期間 6月中

○性病予防月間 期間 6月中

○歯の衛生週間 期間 6月4日～10日

○ハンセン病を正しく理解する週間

期間 6月23日～29日