



Title	私の健康法
Author(s)	沼田, 憲男
Citation	makoto. 1996, 93, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85897
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



大阪府狭山保健所

所長 沼田 憲男

脳動脈瘤が見つかり、平成7年のお正月を挟んで二度の開頭術を受けました。入院時に、かわいい看護婦さんから「これまでに大きな病気はありませんか」と聞かれて、迷わず即答できる立派な既往症がありました。それは、37才の頃に罹ったひどいB型肝炎です。GOT、GPTが共に2000を越え、自分は激症肝炎で本当に死ぬのではないかと、そして、机の中に何か女房に見られてまずい物は入ってなかったかと真剣に考えました。3ヶ月間入院してなんとか一命を取り留めましたが、主治医から5年間の禁酒を命じられました。医者が5年と言うのだから2年だけは禁酒し、現在は毎日ビール1本と日本酒2合を飲んでいきます。

こんな私にも心懸けている事があります。

一つは、女房と別の部屋で寝ている事です。それは、私が典型的なA型人間で非常に神経質に出来ているため、隣りで女房がおならをしても目が覚めてしまうのです。せめて屁ぐらいは心置きなくさせてやりたいので、夫婦別室にしています。用のある時のみ彼女を私の部屋に呼びます。

二つめは、週に一回テニスをします。とは言っ

ても、私はもう57才ですので、年相応の相手を見つけて「テニスごっこ」をしているに過ぎません。それでも、もう一歩というところでボールに追い付けなかったら悔しいので、煙草は吸いません。また、甘い物はもともと嫌いで、食後にも拘らず、コーヒーとケーキを前にしてこの上なく幸せそうな顔をしている女房や娘が信じられません。

三つめは、自然科学研究会というサークルに入ってもらい、月に一度ですが野山を歩いて、植物、昆虫、野鳥などの勉強をさせてもらっています。

今後、目標としている私の健康法は、たった一合のお酒をなめるように楽しみながら、女房の手作り料理で満足できるようになることです。

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。

○総合ねずみ駆除運動

期 間 1月17日～2月29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

☆明けましておめでとうございます。当協会は創立50周年（平成9年5月15日）を前にして一同がんばって居ります。今後ともの御支援をよろしくお願い申し上げます。

☆御忙しいところ、貴重な時間を割いて原稿を賜りまして有難うございました。

☆表紙の写真は、四天王寺（大阪市天王寺区）どやどや（1月14日）。