



Title	私の健康法
Author(s)	淵, 勲
Citation	makoto. 1994, 86, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85918
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

堺市宿院保健所

所長 淵

勲

学生時代にラグビーや相撲に熱中して健康には自信があったので、体力がものをいう産婦人科学を専攻した。修業時代を終えてから診療・教育・研究の三本柱をバランスよく保ちながら臨床30年、その大半を医育機関で夢中で働いた。土・日曜もなかったが気力が充実していたため過労とは考えてもみなかった。

行政に携わるようになって、スリムになり身長165cm、体重60kg、血圧116/70mmHgと生化学検査値は正常範囲内にある。

ウィークディは5時30分に起床し、欧文論文を読み、テレビ体操10分でリフレッシュ。英会話や音楽を聞きながら花咲く住宅街を散歩する。通勤は徒歩と電車、1日1万1千歩を目標にできるだけ速く。不足分は昼休みや夕方に補う。就寝前は自己流の体操を試みる。

食べものに好き嫌いはなく、多品目を少量づつとり1800Kcal位を目安としている。好みは肉もうま

いが魚とくに刺身、大豆類、各種の野菜・きのこ、海藻類。親ゆずりの大酒飲みだったが、血糖値が110mg/dlを越え始めた3年前にやめた。今は夕食時にビール小瓶1本程度、タバコはすわないし、甘いものも一切口にしない。しかし、牛乳とコーヒーは毎日欠かせない。

睡眠時間が約6時間と少ないが熟睡するので、あまり気にしない。ただ面白くない話を聞いていると睡魔に襲われて困ることがある。夜の会は大の苦手である。

土・日曜に好んで研究資料の整理や原稿を書く。

花の季節には魅せられてよくでかける。土曜の午後の講演会に出席することも楽しみの一つである。ストレスをためないように収録した喜劇映画や落語をみてぼんやりする。

健康を守る7か条、ガン防止15か条を講演する立場になったが、自分は健康優等生ではない。脳細胞の活性化につとめ、検査値が常に正常範囲に入るよう心がけている。

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9日～5月15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

○農薬危害防止月間 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19日～6月25日

○水道週間 期間6月1日～7日

お知らせ

当協会事業部では次のとおり抗毒素（治療剤）を常備しております。

- ガスエソウマ抗毒素（国有ワクチン払下品）
- 乾燥破傷風ウマ抗毒素
- 乾燥まむしウマ抗毒素

保管場所

東大阪市中小阪5-16-3 防疫資材部

電話（06）724-0533代

編集後記

☆桜の季節がやって来ました。如何が御過しでしょうか御伺い申し上げます。神木、淵両先生には大変御忙しいところ原稿を賜り厚く御礼申し上げます。☆表紙は長居植物園のツバキです。