



Title	私の健康法
Author(s)	南, 俊之介
Citation	makoto. 1994, 85, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85921
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



東大阪市医監 西保健所

所長 南 俊之介

上の題で小文を求められた。考えて見たが、このような題は、私には最も似つかわしくないものである。昭和33年臨床医になって以来、「暇ができたらまず食え、次は眠れ、この次は、いつ食べるかわからんぞ。」といったような生活を長年強いられて来た。人様の病気に振り回されて自分の健康をチェックする暇は余りなかった。今、振り返って、この年まで大病もなく過ごすことのできた体を与えてくださった父母、ご先祖に深く感謝している。

昨年4月より保健所に勤務することになった。規則正しくなった生活、夜間の緊急電話の心配もなくなったこと、私なりにあった病院管理運営のストレスも取れたことなどが重なったのであろうか、夏には体重が5kg増えていることを発見し、がく然とした。最低血圧が上昇していて食べ過ぎると尿に糖が出た。一大決心をして医局入局以来、自宅に帰ったときには殆んど一夜も欠かさなかった酒を減らすことを試みた。休肝日の間に時々少量飲む日を入れた。つらかったがやった。万歩計をつけて一日の歩数を調べた。大体一日八千歩前後歩いていることを初めて知った。秋には体重が5kg減っていた。ことさらに酒を減らす訳を話さ

なかった。妻は、私の体が実はどこか大分悪いのではなかろうかと陰で心配していたようだ。しかし、体調が戻ったので時に酒量が増えると、また文句をつける。難儀なことだ。

こうして体のチェックをして早めに手を入れると治り易いことを身をもって知った私であるが、ストレスが体調に随分悪影響を与えるということも若年よりよく味あわされて来た。中でも被害の大きいのは睡眠を奪われる事である。皆様同様私もそれなりにいろいろと就寝儀式を作り、試みた。結果は、私の場合、夜の思考はどうしても暗くなり勝なので、考えるのはすべて明日の明るい太陽の下ですることにして、ひたすら心で数を数えるのがよいようだ。幸いにまだ一億まで続けて数えたことはない。

謹 賀 新 年

理 事、監 事、
従 業 員 一 同



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

☆明けましてお目度うございます。当協会は本年5月15日に創立満47年を迎えることになります。今後ともの御支援よろしく御願い申し上げます。

☆御忙しいところ貴重な時間を割いて原稿を賜り、厚く御礼申し上げます。

☆表紙の写真は当協会着本部長補佐が門真市三ツ島、三ツ島神社の樟（すけ）（天然記念物、薫蓋樟、樹令1000年）を写したものです。

プロニカ ETRsi、ゼンザノン40mm、F11、オート、フジクローム 100D