The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	浅井, 義彦
Citation	makoto. 1992, 80, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85938
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　浅　井　義　彦

「身長161cm、体重43kg」とても健康体とは思えない私が、健康法など紹介するのは、大変おこがましい事と思っております。乳児期の栄養状態がその後の成長を左右するという事を聞いたことがありますが、終戦直後の食料難の時代に生まれた為に、十分に成長しなかったのではないかと、自らの不摂生も省みず、自分にいい聞かせておりますが、幸い幼児期にジフテリアにかかって医者のお世話になって以来医者にかかった事がありません。産婦人科の医局時代に、仕事柄大変不規則な生活が続き、又いろんな病院で当直のアルバイトをやっておりましたので、当時からどんな場所でも疲れたらすぐに寝、またすぐ起きる事が出来る習慣が身につきました。生来、自分なりに体力のないことを認識しておりましたので、疲れたら出来るだけ寝る事を心がけてなんとか人並に乗り切ってまいりましたが、年をとるにつれ無理がきかなくなり、短時間の仮眠が続くと体力に自信が無くなり産婦人科医を断念致しました。保健所に勤務するようになってから規則的な生活がおくれるようになりましたが、疲れた時は早く寝るようにし睡眠は十分にとるよう気をつけております。又、体重もいままで46kgになったのが最高で、なんとか人並に太りたいと思い食生活にも気をつけてまいりましたが、どうも胃腸の性能がよくない為か、食べた物が少しも蓄積されずすぐに排泄されてしまうようで、少し無理をして食べてもすぐ下痢をしてしまうので、最近は太ることもあきらめて、必要以上に食べることもなくなりました。よく健康や長寿の秘訣は「快眠、快食、快便」というようなことを耳にしますが、私の場合、快食は無理としても生来の体力のなさが幸いしてか、快眠と快便が維持されており、これが私の健康法といえるのかもしれません。

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。

- ○ 腎移植推進月間　期間10月中
- ○ 薬と健康の週間　期間10月17日～23日
- ○ 目の愛護週間　期間10月10日～16日
- ○ 目の愛護デー　期間10月10日
- ○ 覚せい剤等薬物乱用撲滅運動月間　期間10月1日～11月30日
- ○ 精神保健月間　期間11月中
- ○ エイズ予防週間　期間11月29日～12月5日
- ○ 大阪府献血推進月間　期間12月中
- ○ 食品添加物等の年末一斉取締　期間12月中

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㈹

編集後記

☆さわやかな秋の季節となりました。お変りありませんか、お伺い申し上げます。
☆浅井先生にはお忙しいところ、時間をさいて原稿を賜り有難うございました。
☆表紙の写真は当協会着本部長補佐が和泉市松尾寺町、松尾寺で写したものです。
ニコンＦＭ$_2$、ニッコール35～70mm、Ｆ5.6、$\frac{1}{125}$、Ｙ$_2$フィルター、フジネオパンＳＳ