



Title	私の健康法
Author(s)	千代, 豪昭
Citation	makoto. 1992, 79, p. 10-10
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85941
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

大阪府大東保健所

所長 千代豪昭

私は自分の健康管理で、大きな失敗をしています。学生時代は勉強そっちのけで、年間数十日も山を歩いていたせいか、体力には自信があり、研究生活に入ってからはずいぶん無茶な生活をおくっていました。朝食ぬき、昼はビスコとイチゴ牛乳、夕方は氷砂糖を口に放り込んで実験を続け、夕食は9時過ぎ、夜半にもう一食平らげ、就寝は3時過ぎと、こんな毎日でした。30歳も半ばを過ぎたころ、不摂生のつけがまわってきました。学会や原稿の締切りで多忙な毎日が続いたある日、あまり身体がシンドイので血圧を計ったところ、なんと230/130もあるのです。降圧剤のお世話になることを決め、さらに生活改善と、「3食を決められた時間にとり、夜更かしをしない」、もちろん適当に塩分制限（辛いものが好きなので徹底は出来ませんが）など心掛けました。それからもうひとつ、TVは嫌いなのですが、就寝前に30分程、好きな映画のビデオを見ます。私の安眠の秘訣です。大学勤務時代は健康管理もままになりませんでしたが、4年前から保健所に勤務したところ、ウソのように血圧が安定しました。ストレスの対処がとりやすいこと、生活が規則正しくなった

せいでしょう。医者のかせに、と笑われるかもしれませんが、「健康的な生活は良薬に勝る」ことを実感しています。山はごぶさたしていますが、週末は淡路島に置いてある小さなヨットで過ごします。海の上は最高ですが、天気が悪い時も一人で料理を作ったり、船の手入れをのんびりと過ごします。夜、キャビンのなかで、気心の知れた仲間とグラスを傾けながら海の話でも出来ればもう言うことはありません。遊ぶための言い訳のようですが、高血圧に気分転換は重要で、これも健康管理のうちと考えています。

創立45周年記念永年勤続表彰

当協会創立45周年記念に当り、5月15日永年業務に精励されたつぎの各氏が理事長より表彰されました。

10年 第二事業部

戸田 米雄
下埜 育子
海沼 信義
竹中 房夫
伊保 ヨシエ

嶋田 良策

着本 秀一

20年 第一事業部

着本 秀一

15年 第一事業部

植野 晴道
澤田 重樹
相良 武彦

15年 第二事業部

西岡 幸子

15年 第三事業部

矢部 梅野
横井 道春

10年 事務局

日野 正義
富士 弘子

10年 ビルメン事業部

山田 川元
豊田 正子
鶴田 雅人
川上 久子

10年 第三事業部

木下 紀一
谷口 クニ
堀口 吉一
岡田 清次

編集後記

※横山、千代両先生にはお忙しいところ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大阪市北区堂島川、水晶橋を写した噴水夜景です。

ニコンFM₂ニッコールズーム35~135mm、F8、1/2、ネオパンSS

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。

・食中毒予防強化月間

期間 7月中

・夏期食品一斉取締り

期間 7月中

・愛の血液助け合い運動月間

期間 7月中

・覚せい剤等薬物乱用防止

広報強化月間 期間 7月中

・救急の日

9月9日

・救急医療週間

救急の日を含む一週間

・飼い犬の管理に関する条例強調月間

期間 9月中

・結核予防週間

期間 9月24日~30日