

Title	私の健康法
Author(s)	加納,榮三
Citation	makoto. 1991, 74, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85956
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

大阪府泉佐野保健所

所長 加納榮三

「私の健康法」なるものを他人に公表し、自らを 叱咤激励すべき年になってしまった、というのがこ の原稿を依頼されたときの第一感である。若いうち は徹夜などの少々の無理は簡単に回復できていたの に、いつのまにか翌日まで残るようになり、体力維 持のため積極的に運動をせざるをえなくなってきた。 健康維持のため、最初にしたことは7年前の禁煙で ある。今では他人の煙がいやでたまらなくなったが、 禁煙当初は喫煙行動が吹っ切れるようになるため、 ガムばかり噛んでいたものである。しかし、ガム1 包に含まれる糖分が20g程度で、糖尿病の食事治療 でいう1単位に当たり、これを1日に3包も4包も噛み、 かつ、食嗜好が変化し、それまで食べる気もしなかっ たケーキやら菓子類が苦痛でなくなり、体重増加に 悩まされだした。1年余りで7kgぐらい増加し、歩い たりじっと立っているのが苦痛になり、また、着る ものも窮屈になりだした。そこで一念発起スイミン グスクールに通いだした。初日は目が回り吐き気ま

— 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
- 。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
- 。農薬危害防止運動 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23日~ 6 月29日

。水道週間 期間6月1日~7日

でしたが、すぐになれ週3回以上通っているうちは 順調に体重減少したが、忙しくなりスクールの制度 も変更になり、週1~2回になってからは現状維持が やっとで、少し油断すれば増加しかねない。しかし、 体重の変化はなくても体型の維持には効果があり、 腹の脂肪が胸の筋肉に変わるようである。また、少 し運動した後の脈拍の低下が早く、夜もぐっすり睡 眠できる。タバコ代と月会費がほぼ等価であるのも うまい設定である。禁煙後もう一つ悩まされたのは 精神活動に対するリズムがなくなったことである。 いわゆる気分転換ができなくなり、持続力が落ちだ したことである。身体面への依存状態は6ヵ月ほど で抜けられたが、こちらのほうがかなり長かった。 数年以上はあったようであるが、他人の煙が気にな り喫煙していたことさえ忘れるようになってからは 無くなった。



当協会前理事長辻野直三郎氏はH 2.12.29 上記の位記を授与されました。

編集後記

- ☆桜前線が北上を続けています。皆様方にはお変り ありませんか、お伺い申し上げます。
- ☆加納、小林両先生には大変お忙しいところ、 原稿 を賜わ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府河内長野市の金剛寺(桜まつり)で写したものです。 ブロニカETRsi、ゼンザノンF2.8、75mm、F11、 1/125、フィルターY₂、フジネオパンSS