



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

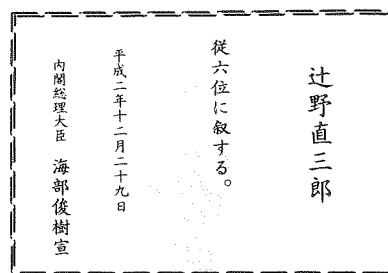
「私の健康法」なるものを他人に公表し、自らを叱咤激励すべき年になってしまった、というのがこの原稿を依頼されたときの第一感である。若いうちは徹夜などの少々無理は簡単に回復できていたのに、いつのまにか翌日まで残るようになり、体力維持のため積極的に運動をせざるをえなくなってきた。健康維持のため、最初にしたことは7年前の禁煙である。今では他人の煙がいやでたまらなくなったが、禁煙当初は喫煙行動が吹っ切れるようになるため、ガムばかり噛んでいたものである。しかし、ガム1包に含まれる糖分が20g程度で、糖尿病の食事治療でいう1単位に当たり、これを1日に3包も4包も噛み、かつ、食嗜好が変化し、それまで食べる気も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

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。

## 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



当協会前理事長辻野直三郎氏はH2.12.29  
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。皆様方にはお変わりありませんか、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。  
プロニカETRsi、ゼンザノンF2.8、75mm、F11、 $\frac{1}{125}$ 、フィルターY<sub>2</sub>、フジネオパンSS