



Title	私の健康法
Author(s)	山上, 清
Citation	makoto. 1988, 64, p. 10-10
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85987
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

大阪府岸和田保健所

所長 山上 清

大阪防疫協会事務局 まこと編集部から、「私の健康法」と云う内容で何か述べよとの依頼を受けましたが、何の健康法もやっておらず、而も酒も飲み、煙草も喫う様な状態で、全くこの様なタイトルにお応え出来る資格は零でございます。御期待戴ける様な健康法を書くことが出来ませんが、そのつもりで御笑読下さい。何か御参考迄にと、私の過去の大病の様子と、常に大切に考えておりました私見を述べてみたいと思います。

20年前になりますが、時々左胸部に疼痛を感じるようになりました。胸部X線で異常なく、多分肋間神経痛であろうと自己診断し、鎮痛剤を時々内服していましたが、効果のある時もあり、効かない時もあった、そのまま2〜3ヶ月過ぎてしまいました。盆休みに家族と一緒に有馬温泉に一泊旅行を試みましたが、昼間に大便に行き（水洗便所、小生宅は汲み取り便所）、所謂真つ黒なタール便を見つけ吃驚仰天し、胃出血、胃潰瘍と判断し直ちに帰宅し、胃X線にて、胃体下部小湾側に立派なニッジェを認め、

薬物療法と食餌療法を開始しました。経過は良好でしたが、3ヶ月後に大学病院にて胃X線検査を受け、Ⅱc+Ⅲ型胃癌の診断を受け、一週間後に胃切除を受けました。組織病理検査では癌組織は陰性との事でしたが、少し僻み根性に陥っていた当時の私は適当なことを言ってくれてくれているんだろうぐらいに考えていました。而し20年たった現時点から考えますと、胃癌ではなく胃潰瘍であつたと確信している次第です。

次に常々考えています最も大切な健康法ですが、それは心の平安安寧ではないでしょうか。余り物事にくよくよしない、取り越し苦労をしない、いつ迄も嫌な事を頭に取り込んで悩まない事だと思います。また精神的ストレスを自分で作らない事です。自分自身でストレスを作って自分で悩むのは馬鹿げた事です。以上の事を一般的に申しますと、その人の基本的人格と良心の判断による事だと思います。拙い経験と考えを述べさせて戴きました。

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。

- 腎移植月間 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
- 覚せい剤等薬物禍撲滅運動
期間10月1日〜11月30日
- 精神保健月間 期間11月中
- 大阪府献血推進月間 期間12月中
- 食品添加等の年末一斉取締 期間12月中

お知らせ

当協会事業部では次のとおり血清（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(代)

編集後記

☆木枯が吹く頃となって来ましたが如何がお過しでしょうか、お伺い申し上げます。編集の都合上、発行が遅れましたこととお詫びいたします。☆表紙の写真は当協会着本部長補佐が河内長野市の延命寺で写したものです。

ニコンFM₂、ニッコール35〜70mm、F4、 $\frac{1}{60}$ 、ネオパンSS