



Title	私の健康法
Author(s)	平井, 篤造
Citation	makoto. 1988, 62, p. 10-10
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85993
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

名古屋大学名誉教授 平井篤造

私は小学校の一、二年生までは、極めて身体の弱い子供であった。小学一年では、第一学期は病気でほとんど入院し、二年生になると保養のため母の田舎に一年間預けられた。そこで私は、自分は身体が弱いんだ、という意識を常に持っていた。そして絶対に無理をしない生活環境を築いていった。

旧制中学を無難に過ごし、旧制高校に進むと、私は先輩に勧められてラグビー部に入った。これは当時の自分の健康状態を考えた上で、私の人生で一つの冒険を犯したことになる。ところがそれは一種のショック療法となり、過激な運動が私の身体を強固にした。学校を出て、やがて昔の徴兵検査。司令官は重々しく私に「甲種合格」と宣言した。大東亜戦争前の甲種合格は、知識階級としては希有のものであった。

戦争が始まると、私はニューギニアにほり出された。食料難と悪性マラリアのなかで、私は350名の工兵連隊が、たった3名になるまで頑張って生き残った。それも無理をしない私の生活習慣がもたらしたものだ。

兵隊たちは食を求めて、自分の能力以上に走りま

わって、食料がみつかると暴饮暴食して、アミーバ赤痢になって死んでいった。私は必要以外はなるべく動かないようにし、節食した。米も塩もなくなった最後の二年間は、最低エネルギーで生きる私の主義が勝利したのである。

今、私は喜寿を終えて、毎日少しずつ歩いている。これも無理をせず、ぼちぼち歩き、一年じゅう徒歩を一日もかかさない。一日4キロが標準である。昨年一年で歩いた道のりを計算すると、実に1,500キロに達した。これは新幹線に沿って、九州の博多から、東京上野を経て、仙台まで歩いたことになる。

あせらず、こつこつと、人生をたどることこそ長寿の秘訣である。



第30回公衆衛生大阪大会において当協会に(財)大阪公衆衛生協会から上掲の感謝状が贈られました。

編集後記

☆野山も春のたたずまいとなって来ました。如何がお過してでしょうかお伺い申し上げます。

☆平井、布施両先生にはお忙しいところ時間をさいて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、京都府北桑田郡京北町「常照皇寺(天然記念物九重桜)」で写したものです。ニコンF2, ニッコール35mm, F11, $\frac{1}{125}$, オレンジフィルター, フジネオパン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。

- 狂犬病予防月間 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
- らいを正しく理解する週間
期間6月19日～6月25日
- 水道週間 期間6月1日～7日