

Title	私の健康法
Author(s)	保々, 萬里
Citation	makoto. 1986, 53, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86022
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University



私の健康法

岸和田保健所長

保々萬里

健康の略歴が問題と思うので、それからのべることにする。

私は幼少の頃から大変体が弱かった。小児時代は喘息で苦勞し、また“かぜ”をよくひいた。青年期になると若年性高血圧・内痔核・不整脈等に悩まされたため、学生時代は運動で体を鍛える事は少なかった。陸軍々医として約2年間応召したが、この間は何とかやってゆけた。30才代になると尋麻疹が極めて頻発し、40才代では高血圧症と出血を伴う腎石発作に悩まされた。40才代後半からは更に痛風が之等に加わったが、50才代になるとその発作は頻発するようになり、発作が突如発生するために、その不安から歩行さえままにならなくなって20才代後半からの喫煙を止めた。一方若年時代からピリン剤やサルファ剤等に異常反応が著しく、薬剤の選擇に主治医を困らせた。幸にも10数年前に漢法を主療法とされる医師から北歐文献で極微量からの漸増服用法の

示唆をうけて痛風剤服用に成功して以来、痛風と腎石の苦痛から解放され今日に至っており、今では飲酒の制限もやっていない。その後10余年間痛風予防薬と降圧剤の内服を続けているが、64才の現在血圧値は青年時代と変わりなく、心電図や眼底所見も高血圧と初期の動脈硬化所見だけである。現在やや太りぎみではあるが、歩くことを楽しんでおり、自覚的には生涯で最も健康な時期のように思っている。

現在健康法として留意していることは、降圧剤と痛風剤の朝夕服用・内痔核悪化予防のため便秘にならぬ様な留意・今以上に太らぬこと・胃がん等の健康診断を毎年うけること・できるだけ歩くこと・早寝早起・くよくよせぬこと等である。

以上取りたてて言うべき健康法ではないが、私のような多病持ちの健康法も、或は又、異常体質の方にも何等かの参考になれば幸と思って、敢て記した次第である。

府政だより

大阪府衛生部では次の主な行事が行われる予定です。

・総合ねずみ駆除運動

期間 1月16日～2月28日

・麻薬覚せい剤等乱用事犯取締強化月間

期間 2月

・成人病予防週間

期間 2月1日～7日

知事表彰

去る11月15日開催の昭和60年度大阪府環境衛生功勞者表彰式において当協会理事長辻野守典は大阪府知事から表彰状を授与されました。

編集後記

☆明けましておめでとうございます。お蔭をもちまして、満14年を迎えることが出来ました。今後ともご支援をお願い申し上げます。

☆大変お忙しいところ、貴重な時間をさいて原稿を賜りました諸先生方にお礼申し上げます。

☆表紙の写真は、当協会着本部長補佐が、奈良県岡寺で写したものです。ニコンF₂ ニッコール 35mm F5.6 1/25 コダカラー 100

