The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	福住, 弘雄
Citation	makoto. 1985, 51, p. 10-10
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86029
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

大阪市環境保健局長
福住弘雄

毎朝８時すぎに登院し、重症患者の治療方針を討議。つづいて廻診、手術。手術は大体数時間の大手術。その間食事はもちろん水１滴も摂らない。不思議なことに用を足すことすら忘れている。手術後の何とも言えない満足感。外科医として本当によい疲れである。患者さんの容態によっては、２日も３日も病院に泊り込むこともしばしばである。私は28年間こんな生活をつづけて来た。医者の不養生とは、そんな事かと思う。医者の寿命は国民の平均寿命より約10年も短いと言う。外科医のそれはなお短いのである。

去る４月から、私は今までとは全く違った職場環境に置かれることになった。あまりの勤務条件の変化に体に変調を来した。はじめて自分の健康維持について真剣に考えたのである。ありがたい機会に恵まれたと感謝している。

一般に、食生活が贅沢になっているのに、交通機関の発達と職場や家庭生活の機械化によって消費エネルギーが減少し、相対的に摂取エネルギーが過剰になる条件が揃っている。正直なところ、私はこの２カ月の間に、職場環境の変化と新しい仕事の内容と云う精神的ストレスにもかかわらず体重が増加していることに気づいた。まことにもって図太いと言われても仕方がない。こんなことから、あたりまえと思われるような健康維持法を実践しはじめた。

まず、主食、主菜、副菜を少しづつ、できるかぎり多種類摂取するように心がけ、量も腹８分。アルコールは水割り（主としてウイスキー）２杯以下。運動不足をおぎなうために歩くことをモットーとし、エスカレーターは使わない。エレベーターも３階迄は使用しない。帰宅時、駅から家まで25分速歩をするよう努めている。１日300カロリー以上を運動で消費させることを目標としている。この計画を是非とも成功させたいと心に誓っている。

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。

○食中毒予防月間
　期間　７月中
○愛の血液助け合い運動月間
　期間　７月中
○覚せい剤等薬物乱用防止
　広報強化月間
　期間　７月中
○救急の日
　９月９日
○救急医療週間
　救急の日を含む一週間
○犬による危害防止月間
　期間　９月中
○結核予防週間
　期間　９月24日～30日

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。

○ガスエソ抗毒素（国有ワクチン払下品）
○乾燥破傷風抗毒素
○乾燥まむし抗毒素

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

☆暑い夏を迎えましたが、如何がお過しでしょうか、お伺い申し上げます。

☆福住、村田先生にはお忙しいところ、原稿をたまわり有難うございました。表紙の写真は着本部長補佐が、奥和歌ノ浦で写したものです。ニコンＦ２、ニッコール50㎜ Ｆ11 $\frac{1}{125}$、オレンジフィルター、ネオパンＳＳ