



Title	私の健康法
Author(s)	中村, 太郎
Citation	makoto. 1985, 50, p. 10-10
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86032
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

東大阪市医監・西保健所長

中村 太郎

あなたの健康法はと問われると、私の場合、こんな健康法をやってますと、答えられるものは一つもなく、気をつけなと医師に忠告されて身を守るという、健康法というより養生法ということになる。仕事柄無病息災となれば一番に聞こえはいいはずだが、私の過去は一病息災というより多病息災でした。

小学校卒業までは医師通いの思い出ばかり、皆勤賞などもらったことはなく、中学で1年休学、父は息子をあきらめた話をきいています。大書すべきは休学後魚をのぞく一切の肉が嫌いの悪習が治ったことです。高等学校時代は入学後父が死に、両親が欠けたことで、学生生活に金銭上の負担がかかり無茶な毎日でした。今では笑話にもなりますが、高校の同窓会名簿で黒枠の中に入れられました。同性の元気のいい中村との間違いでした。普通は高校入学頃から喫煙の習慣が始まるようですが、その時の無関

心が喫煙を遠ざけました。大学時代にも一度休学しました。生活の無理は高校から大学へと続いていましたから。

このようにして学生時代は終わりましたが、意識して健康を考えるひまはありませんでしたが、歩くことだけは努めました。取柄は胃腸が強いだけかなどいっていましたが、結婚の時、医師である女房からそれで長続きできるのかと言われてギャフンとした経験があります。現在に至りますこの間に、自慢の酒が糖尿でっせ、肝機能が悪いとなって、現状維持にはげむ養生法になった次第です。一万歩計をつけたり、ロー・ボート・マシンで多少身体を動かしますが、お酒をやめてからよく眠るようになりました。

書き残していますのは、遊びの心を忘れてはいけないことだと思います。

— 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。

- 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24日～30日
- 水道週間
期間 6月1日～7日
- 食中毒予防月間
期間 6月～7月

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

|||||

☆ひと雨ごとに近づいて来た春も、いよいよ春本番となりました。いかがお過ごしでしょうか、お伺い申し上げます。

☆芝崎先生にはお忙しいところ、貴重な時間をさいて原稿をたまわりまして、有難うございました。表紙の写真は、着本部長補佐が大阪城で写したものです。ニコンF₂、ニッコール35mm、ネオパンSS、F8、 $\frac{1}{125}$ 、オレンジフィルター。