



Title	私の健康法
Author(s)	大木, 義弘
Citation	makoto. 1984, 48, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86039
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

大阪府泉大津保健所

所長 大木 義弘

昭和53年12月15日、夕食後テレビは丁度7時のニュースが始まった。煙草を一服、テレビを見ていると急に胸がしめつけられ、息が吸えない。冷汗が出る。府立病院の救急科を受診、7時40分ごろ入院の指示をうつろに聞きながら意識消失…47才で心筋梗塞、九死に一生を得て、54年4月5日退院。発作前は血圧160/180/100/110 mmHg、煙草は1日約40本、酒は1日1~2合、肥満はない。入院のおおよそ10日ほど前から日直、重症当直などで疲労が重なり、多忙にまぎれて血圧降下剤の服用を忘れた。疲労、高血圧、喫煙、ストレスなどが心筋梗塞を誘発したものと思われる。

扱て、現状は、少し早めに歩くと動悸がするし、階段も3階までは一気に登れない。また、とくに体を動かした時、或いは食後などに心室性期外収縮があらわれ、脈が不整になる。このような状態で、私には健康増進のために積極的に運動を負荷することは出来ない。従って、私の健康法とは、全く消極的

なもので、現状を維持するために、①体重が増加しないように、塩分も含めて食事制限をしている。②ゆっくりであるが、歩くように心掛けています。③夜ふかしをしない。午後10時半には床につく。④余計な事に気をつかわない。⑤これという趣味がないので、本を読むようにしている、等に注意し、規則正しい日常生活を心掛けています。

以上のような事は、とくに取り立てて云うほどのものではなく、皆様が何時でも、何処でも聞かれる事であろう。しかし、このような事でも、私にとっては、心筋梗塞に罹患後、ようやく守れるようになった。元気な時は、病気で倒れるという事態が考えられず、また、健康を維持するにもそれ相当の注意が必要であるとは思いますが、今となっては不注意を反省するとともに、その恐ろしさを痛感している。半健康体の現在、健康の大切さを身にしみて感じているが、一病息災という言葉に望みを託し、日々を送っている。

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。

- ・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
- ・覚せい剤等薬物乱用事犯取締強化月間 期間10月
- ・麻薬覚せい剤禍撲滅運動 期間10月~11月
- ・狂犬病予防月間 期間10月中
- ・40歳からの健康週間 期間10月~10月16日
- ・食生活改善普及運動 期間10月
- ・精神衛生月間 期間11月中
- ・大阪府献血推進月間 期間12月
- ・食品及び添加物等の年末一斉取締 期間12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

☆ 一雨ごとに秋の深まりを感じる頃となって来ました。皆様方にはお褒めいただきありがとうございます。諸先生方にはお忙しいところ、原稿を賜り有難うございました。編集の都合上、48号は2冊としましたのでご了解下さい。
☆ 表紙の写真は、当協会着本部長補佐が、奈良般若寺で写したものです。ニコンF2 ニッコール50mm F5.6 1/250 フジフィルムNP100

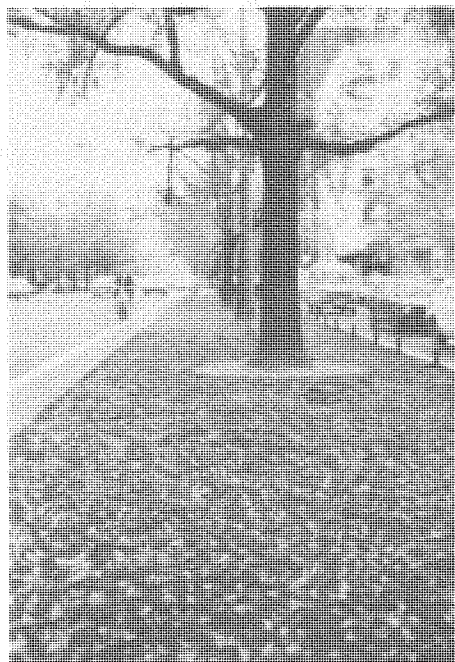
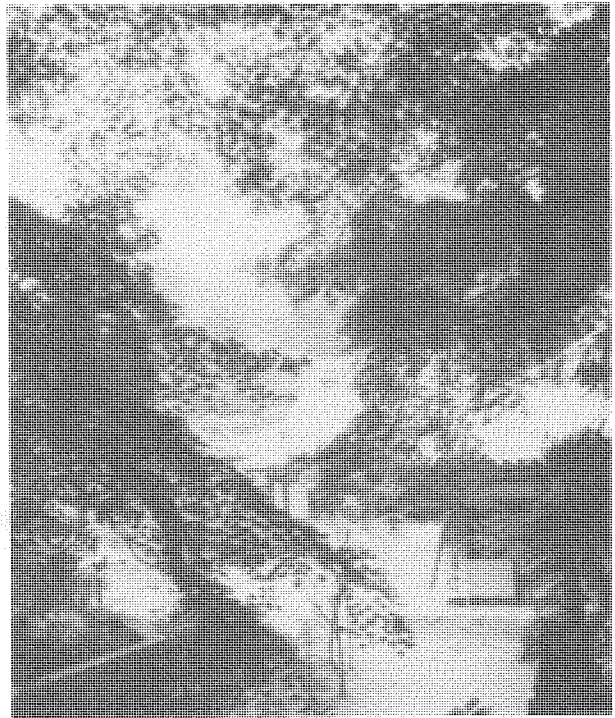


千早赤阪村の秋

← 金剛山も、まもなく秋の彩りを深めて
行くことでしょう。

河内長野市 延命寺のもみじ

今秋は、どんな色鮮やかな紅葉が見られるでしょうか。



秋の御堂筋

← 今年も11月4日AM 11.00より「御堂筋
パレード」が実施される。
どんなパレードになるのか楽しみです。

3枚の写真は表紙の写真にならなかった
着本部長補佐の佳作です。