The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

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㎜Hg、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。

扨て、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る。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る。

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もよらず、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。皆様方にはお変りありませんか、お伺い申し上げます。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。

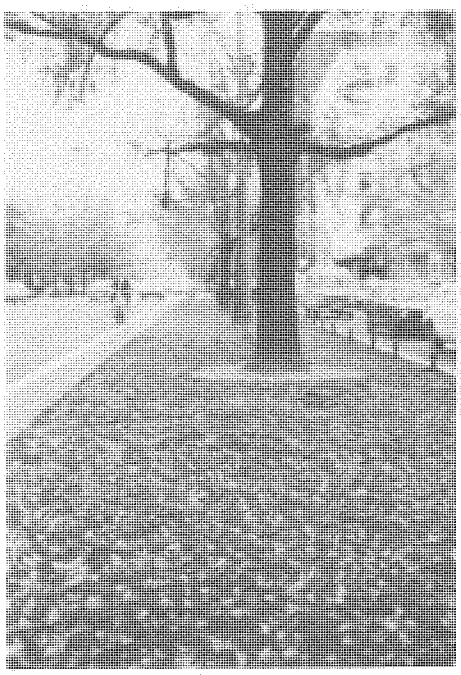
☆　表紙の写真は、当協会着本部長補佐が、奈良般若寺で写したものです。ニコンF2　ニッコール50mm　F5.6 1/250 フジフィルムNP100

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。