



Title	私の健康法
Author(s)	北田, 章
Citation	makoto. 1984, 46, p. 10-10
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86045
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

大阪府衛生部長

北田 章

私が小児科医として勉強していた頃、恩師から教えられたことは、初診の子供を診察するに当たってまず確めることは、その子供の食欲・睡眠・機嫌・便通と体温がどうであるかということ、そして、この項目のうち、半数に異常を訴える子供の場合は、特に診察や検査を入念に進めて診断することが大切、ということでした。

この教えは、今日でも、私の自分自身の身体の調子の判断にも役立っていますし、他の人から健康状態の相談を受けた時にも、まずこれを念頭において総合判断を下しながら、色々と助言をするのに大変役立っています。

健康を維持するために、いつも私が一番心掛けていることは、何と云っても毎日の睡眠時間の確保ということ。必要な睡眠時間は人によって違いますので、各人それぞれ自分の必要睡眠時間を承知しておかねばなりません。私は、最低5～6時間、最適8時間ぐらいです。できるだけ睡眠時間の短い

日が続かないよう心掛けています。

幸い私は、煙草は吸いませんが、お酒の方はおつきあいが良い方ですので、やはりこれについても、なるべく週のうち1日は休酒日を実行するよう努力しています。休酒日といっても、いわゆるアペリチーフとしてビール小壘1本は飲みますが……。

そのほか、できるだけ歩くこと、また、できるだけ歌を唱うことも心掛けています。

最後に、万病のもととは風邪ひきです。私は、風邪をひいたかなと思った時は、下着をよく着替えることにして、1週間でも10日でも風呂には入らないことと、できるだけ毎日回数多く、うがい（塩を少なめに入れた、ぬるめのうすい番茶での）を励行することで、大抵、仕事を休まずに調子を取り戻せておられます。

编者注：アペリチーフ〔apéritif ㄉㄨ〕食欲増進のために食前に飲むベルモットなどの酒。食前酒。

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

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

☆ やわらかな陽ざし、桜の季節、と春も本番になりました。いかがお過ごしですか、お伺い申し上げます。

☆ 北田衛生部長、横山先生には、お忙しいところ、原稿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観心寺で写したものです。ニッコールF2、ニッコール35mm F11、1/125 ネオパンSS。