

Title	私と健康
Author(s)	岸, 昌
Citation	makoto. 1982, 38, p. 2-2
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86069
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

私と

健康

大阪府知事

岸

昌

私は、昭和二十七年、三〇才のときに結核を患った。右肺下葉を切除し、二年間療養生活を送った。「これからは、あなたの身体の中に任んでいる結核菌と妥協しながら暮してください。」——そういわれた医師の言葉が忘れられない。すなわち、私の健康法の第一は、一病息災ということである。季節の変わり目には、必ずずといていくくらい風邪をひく。呼吸器が弱いためである。早目に風邪薬をのんで

無理をしない。そうやって三〇年が過ぎた。

私の健康法の第二は、気力である。気力旺盛のときには病気にならない。気力が衰えると病気になる。このことを私は、選挙をつうじて会得した。毎日忙しい日が続いているが健康を保持できるのは、気力のおかげである。

私の健康法の第三は、巧みに気分の転換をはかること。心配や不安をもたず、くよくよしな

いことである。

上手に気分の転換ができるということは、ある程度生れつきによる。生来のものである。

しかし、信仰をもつこと、神を信ずることによって、無用の心配や不安をもたないですむようになる。

ゴルフは、あまりストレスの解消にならない。スコアがミス・ショットを責めるからである。酒はのまない。私は、酒でストレスを解消することができな

い。

これに対して花づくりは、造化の妙、摂理の不思議を教えてくれ、生命に対するいとおしみが、疲れた心を癒してくれる。毎朝花に水をやり、花と対談することによって、新鮮な気持ちで一日がスタートする。

私の健康法の第四は、血液をアルカリ性に保つことだ。毎朝梅干茶を飲む。酒は、ワインにすることが多い。「時ヘルストロン」という機械を使っていた。

私の健康法の第五は、毎日犬をつれて歩くことだ。これは「毎日」であることが必要だ。時間は短くても毎日歩くことが大切のように思う。酔っ払っても、疲れていても、雨が降って

いても、深夜でも必ず歩く。

私の健康法の第六は、澱粉質と糖質をできるだけ少なくすることだ。米飯は、一日一食それも、軽く一膳をこえないようにしている。朝はパン半切れ、昼は麺類であることが多い。コーヒは好きではないが、コーヒも紅茶も砂糖を二分の一とし、中国茶を愛用している。サラダ・オイルも脂肪を取り除く効果があるとされている。いま体重は五九キロ。

私の健康法の第七は、生ニンニク（おろしたもの）、朝鮮人参、それに八味丸である。中国の亀齡集も友人からもらって愛用している。