



Title	私の健康
Author(s)	藤野, 英夫
Citation	makoto. 1981, 36, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86079
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

阪急電鉄株式会社

運輸部次長

藤野英夫

体重七四kg・身長一六〇cm・
バスト一〇二cm・ウエスト九四
cm・ヒップ一〇五cm、パンダに
似た体型が私の現在のサイズで
す。

(身長一〇〇)×〇・九||理
想の体重という点からは約二〇
kgオーバーしていますが、身体
状況はおおいに快調な状況です。
現在はおおきの如く堂々たる？

体軀をしていますが、幼年期は
非常に病弱な私でした。今は亡
き母親の話によりますと、幼児
のころは病気で寝ているのが定
位で、風邪・下痢・腹痛は勿論
のこと麻疹・水疱瘡・突発性発
疹等、一つの病気が治るとすぐ
に次の病気と言う様に、母も氣
の休まる暇もなかったそうです。
更に六才のときには猩紅熱に罹
り、その末期にはジフテリアを
も併発して、「今夜が境です一
応覚悟しておいてください」と
医師から宣言されたそうです。
この様な私でしたので、小学校
入学に際し、果してまともに学
校に通えるか、一年就学を見あ
わせるべきか、両親の間で真剣
に話し合ったそうです。この間
両親は私を丈夫にするためのい

ろいろな努力がなされ、小学校
時代も後半になるとめきめき丈
夫になり、中学校時代は未だ時
どき休むこともありましたが、
高校では一日だけ風邪のため休
んだだけで精動賞を授与された
記憶があります。

所ではじめにも述べましたが、
現在の私の体重は、理想の体重
から約二〇kgオーバーしていま
す。確かに肥え過ぎであり、痛
風という持病もありますが、こ
れも一時期を過ぎると自覚症状
はなくなります。従って現状で
は、自覚的に所謂不健康なこ
ろはありません。尤も、現在の
様に肥えたのは、本人の自覚不
足が最大の原因でありましょ
うが、戦事中の食料難の少年期に
腹が満腹になればよいというこ
とから、好き嫌いなく食べるこ
とが要求され、その後も満腹す
るまで食べる癖がついたことを
最近になって、反省しています
が、いざ減食すべしと気がつい
たときは時すでにおそく、減食
あるいは絶食すると、腹が空い
て仕事も何も手につかない有様
で、減量に大変な苦勞をしてい
るのが現状です。それまでは、

夏になると体重が増え、秋には
現状維持、又春から夏には肥え
るといふことのくり返して、毎
年一kg、二kgと学生時代には
五〇数kg弱であった体重が、現
在では七四kgと七五kgを数年間
維持しております。最近でも、
何かの都合で多く食事を取らね
ばならぬ機会もあり、その様な
ときは、体重もそれ相当地増加
しますが、数日間食事を、減ら
すと七四kgまではすぐ戻ります
しかし、七四kg以下にすること
は、十日程絶食しなければ駄目
でしょう。一旦太ってしまうと
或る体重以下に減量することは
大変な精神力と努力が必要です。

太る機会が、今までに多くあ
りました。精神的に疲れる仕事
から軽度な仕事に変わった場合も
そうですし、肺ガンが恐くてタ
バコをやめようとした時に、数
週間タバコを絶った場合、ある
いは結婚等心身共に、快適な時
等々、いろいろあります。この
中でも数週間タバコを絶った時
の肥え方が最大でした。丁度当
時仕事が変わり、当初はひまで
あったことも幸いしたのかも知
れませんが、またたく間に六八

kgから七〇kgに二kg増量となり、
これでは駄目だとタバコをまた
すう様になりましたが、容易に
増量は止まらず、やっと七二kg
で落ちつきました。丁度タバコ
を絶った時期と暇な時期が重
た時期であり、タバコが悪かっ
たのか、暇が悪かったのか、解
りませんが、私としてはタバコ
のせいとして、タバコをすうの
も健康のためと考える様になり
ました。体重が重いことは確か
に、いろいろな点に影響が出て
来ます。長時間立っている足
の裏が痛くなって来ます。階段
を上るのも、五階位が限度でし
ょう。これ以上上る場合は途中
で一度休まなければなりません。
又、脈搏も学生時代より随分早
くなっています。高校・大学時
代は、六〇と六二回/分が七八
と八〇回/分になっていきます。

又ゴルフにしても腹がつかえて
満足なショットが出来ません。
この様にいろいろ不都合が出て
来ることは、これ以上体重が重
くなることは勿論のこと減量に
つとめなければならぬことは
言うまでもありません。
健康とは、本来病気がないと
か、虚弱でないといった類の身
体状況のみを言うものでないこ
とは世界保健機関憲章にはほ
つきり唱われていきます。身体
健康がある上に個人の活動が軌道

にのり、社会に調和しているこ
とが、必要であると謳われてい
ます。私はここでは、所謂健康
についてつまり各個人の身体の
健康という観点から書かせてい
ただきました。確かに我々サラ
リーマンは、身体の健康が第一
であり、健康という言葉は、健
康状況に異常がないという意味
で使われる場合が殆どです。誰
もかれもが健康でなければ与え
られた仕事をやりとげられない
し、且つ創意をこらした工夫も
出来ないであります。要は
各人が自分は健康であると信じ
る自覚の上に立ち日々の仕事を
やり遂げる体力を、日頃からそ
なえておくことが、社会生活の
一員として、常に望まれるとこ
ろではないかと思ひます。

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。

- 薬と健康の週間 10月17日/23日
- 日の愛護週間 10月10日/16日
- 日の愛護デー 10月10日
- 麻疹寛せい剂摘撲減運動 10月/11月
- 狂犬病予防月間 10月中
- 寄生虫病予防旬間 11月21日/30日
- 精神衛生普及月間 11月中
- 献血推進月間 12月
- 年末食品一斉取締月間 12月