



Title	私の健康法
Author(s)	嶋村, 信男
Citation	makoto. 1981, 34, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86088
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

阪堺電気軌道株式会社

取締役社長 嶋

村 信 男

ある。

昨年一月二十日に煙草をやめた。一、二ヶ月たつと、一月に、一キロづつ太りだした。と同時に、胴廻りが、一センチづつ太くなってきた。

六〇キロであった体重が、六七キロになり、八四センチであった胴廻りが、九一センチになつて、やつと止つた。昨年の春以前につくつた服のズボンが、みな合わなくなったのは勿論で

六〇キロの体重は、学生時代から、煙草を止めていた時期を除いては、ずっと変らなかつたので、特に煙草を止めなければならぬ理由もない筈であつた。

しかし、私の父が、割合に細身でヘビースモーカーであつたし、また東京に向向していた際の社長も同じような体質で、か

た時も煙草を離したことがない

人で、二人共、七十才前後で、心筋こう塞で亡くなられた。

肺病になるとか、なんとか、煙草の害を盛にいわれるが、心臓に与える影響が一番大きいと私は信じ込んでいる。

したがって、六十を過ぎてから、機会があつたら、煙草をやめてやろうと考えていたのは事実で、たまたま昨年一月、のどを痛めて、そのチャンスをつか

んだわけで、幸いにやめることができたのである。それから、食べるものは、みなおいしいし、舌が敏感になつたのか、細かい味がわかるようになった。お蔭で七キロ太つたので、もう、心筋こう塞の心配はないと、単純に思い込んでいる。

ところが、こう太つてくると、こんどは、太り過ぎの余病が心配になつてくる。

できるだけ運動をしなければと思うが、朝は弱い方だから、皆さんのように、ジョギングなどは、思いもよらない。といつて何もしないではよくない。人間衰えは足からくるといふではないか。そして考えてみると、吾々は一体、一日何時間立って

いるのだろうかということである。

朝、起きて顔を洗つてゐる時は立っているが、食事には、もう坐つてゐる。立っているのは出勤の電車の中と、昼食をとりに出て行く時と、トイレへ行く時と、などと考えても、本当に一日の内、立っている時間は、ごく少いのではないか。足を弱らせないようにしなくてはならない。こう考えると、煙草をやめてしまつた今では、私の健康法は、一日のうち、どれだけ多く立っているようにするか、ということしかないのである。

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。

○狂犬病予防月間
期間 4月中

○「建築物における衛生的環境の確保に関する法律」にもとづく事業登録の周知徹底を図る
期間 5月

○不正大麻、けし撲滅運動

○ゴキブリ駆除強調月間
期間 5月中

○性病予防月間
期間 6月中

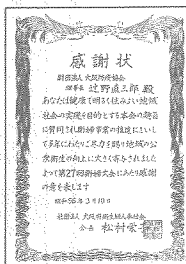
○農業危害防止運動
期間 6月中

○精神衛生普及月間
期間 6月中

○歯の衛生週間
期間 6月4日～10日

○第26回全国衛生教育大会
期間 6月11・12日

○らいを正しく理解する週間
期間 6月21～27日



第二十七回大阪府衛生婦人奉仕会大会において、当協会辻野理事長に社団法人大阪府衛生婦人奉仕会から上掲の感謝状が贈られました。

編集後記

☆小川の水もぬるんで、百花咲き乱れる春となって来ました。本紙も各位の御協力により第34号を数えることになりました。今後共変りない御支援を賜りますようお願い申し上げます。☆表紙の写真は当協会阪南出張所着本所長がうづぼ公園で写したものです。

F 8 1/500
ニコン F2 ニッコール 35 mm
トライ X

辻野記