



Title	私の健康法
Author(s)	朝野, 和典
Citation	makoto. 2022, 198, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86892
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

大阪健康安全基盤研究所 理事長
大阪府新型コロナウイルス対策本部専門家会議 座長
大阪大学大学院医学系研究科感染制御学 教授 朝野 和典



私は、病気はこわいながらも、医者の不養生で、健康について積極的に考えたことはありませんでした。以前の職場で採血やレントゲン、心電図などの通常の検診は毎年受けていましたが、春に職場が変わって初めて胃透視を受けました。バリウムはバニラ風味で飲みやすく、上下左右するベッドの回転も許容範囲でした。しかし、結果が返ってくるまでの間は、日に日に不安になり、「要精査」になった場合には、どこの病院で内視鏡検査を受けようかと具体的に考えたりして、落ち込んだりしていました。少したってから、朝、職場の机の上に封筒があり、健診の結果通知だとわかり、ドキドキしながら封を開けると、「異常なし」の文字が見え、力が抜け、しばらく眺めていました。同時に健康のありがたさをしみじみと実感しました。

失くして初めてわかるものはいくつもあります。健康はその最たるものです。年齢を重

ねるにつれて、若いころには感じなかった疲れや体の痛みを覚えるようになり、年齢は少しずつ健康をむしばむことを実感するようになりました。

新型コロナウイルス感染症の重症化や死亡のリスク因子は高齢です。私の専門としている感染症はまさに高齢者の病気と言えます。しかし、病気は決して悪い面ばかりではありません。内科学の泰斗オスラー卿の有名な言葉「肺炎は老人の友である」があります。実はそのあとに「この急性に進行し、苦しむことのない病気によって、苦痛から逃れられる」という言葉が続くのです。最後に苦しみから救ってくれるのもまた感染症であるということになります。

年齢に逆らってもしょうがないと思っていますが、下り坂でアクセルを踏んで加速することはありません。できるだけ下りの勾配を緩やかにして、フレイルを避け、心の健康と共に身体の健康寿命を延ばすことを目指したいと思っています。

府政だより

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。

○禁煙週間（5月31日世界禁煙デー）

5月31日～6月6日

○水道週間 6月1日～7日

○ゴキブリ駆除強調月間 6月1日～30日

○歯と口の健康週間 6月4日～10日

○「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

6月20日～7月19日

（6月26日国際麻薬乱用撲滅デー）

編集後記

☆「MaKoto」第198号をお届けします。

今回の特集は、「病気とは何か」です。

原稿をご執筆いただきました、大阪大学名誉教授 北村 幸彦 様並びに大阪健康安全基盤研究所 理事長 朝野 和典 様の両先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、

「紫陽花」（忠岡町にて）

撮影者 阪南出張所 川崎 芳明