



Title	私の健康法
Author(s)	垣本, 和宏
Citation	makoto. 2023, 202, p. 8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/90020
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

厚生労働省 大阪検疫所
所長 垣本 和宏



その昔、「24時間、戦えますか？」のCMが流れていた平成の始め、私も「忙しいのが当たり前」「仕事も勉強のうち」と思い、体力的に精神的に大変でも時間を気にせずに働いていました。40代となっても「今日のうちにこれを終わらせておこう」と思って帰宅が遅くなったり、自宅で仕事をしたりすることも当たり前でした。しかし、自分で大丈夫と思っていても知らない間に体はダメージを受けており、ストレスが原因と思われる大病を二度ほど経験してしまいました。

さすがに同じことを三度は繰り返したくないので、その後は仕事に対してはアクセルを踏むことよりも、いかに上手にブレーキをかけるかが大切であると考えようになりました。終業時間になれば「この仕事が終わってから帰ろう」ではなく、「明日この続きをしよう」と帰宅し、また、職場を離れればできるだけ仕事のことは考えないように努め、

気晴らしを意識しています。もちろん、年齢とともに立場も変わって責任も重たくなり、責任を回避するわけには行きません。また、管理職となれば実質24時間拘束ですが、責任が重いからこそ積極的に自分の体を守ること社会責任であると思っています。何かの事態が発生した場合はアクセルを全開にする必要もあるので、そのためにも普段から抑え気味がちょうど良いと考えています。

ベンジャミン・フランクリン（1706-90）の名言の一つに“Never put off until tomorrow what you can do today.”（今日できることは明日に伸ばすな）という言葉があります。最近、私はこれを言い換えて“Put off until tomorrow what you don't have to finish today.”（今日終わらせる必要のないことは明日に伸ばせ）をできる限り意識しています。仕事を残して帰宅することはちょっと気が引けるかも知れませんが、皆様も“Put off until tomorrow what you don't have to finish today.”を意識してはいかがでしょうか。

編集後記

☆「*Makoto*」第202号をお届けします。

今回の特集は、「イギリスの社会保障について」です。

原稿をご執筆いただきました、大阪大学名誉教授 多田羅 浩三 様並びに厚生労働省 大阪検疫所所長 垣本 和宏 様の両先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、

「ツチバチ」（山口県光市にて）

撮影者 阪南出張所 西山 知子

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）