

Title	私の健康法
Author(s)	瀬島, 幸三
Citation	makoto. 2024, 208, p. 8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/98078
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

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

Osaka University

私の健康法



池田市立五月山動物園
園長 瀬島 幸三

私は現在、池田市立五月山動物園の園長として勤務しています。

動物園のある五月山緑地で働き始めたのは平成8年4月で、当初は植物園に勤務し技術職として動物園にも携わっていました。

仕事はとても充実していましたが、ある日を境に仕事に体のだるさや疲れを感じるようになりました。その時は気にせず過ごしていたのですが、その年の定期健診ですぐに病院を受診するよういわれ市立病院で診てもらったところ、内臓の病気を発症していることが分かり即入院となりました。

適切な治療のおかげで症状は一旦落ち着きましたが、完治せず25年経った現在も3か月に1回投薬のため通院しています。

この病気をきっかけに、健康維持など意識しなかった私が食事療法やジム活など様々な健康法を実践するようになりました。それで

も症状が落ち着かないことがあり、色々調べた結果、ストレスを感じている時期に、特に体調が悪くなることに気づきました。早速自分なりに「ストレスを上手く解消できる生活環境をつくる」という「健康法」を実践することにしました。

そのために、色々考えたのですが、やはり私が日常的に実践できるのは、大好きな生き物たちに囲まれて生活することでした。私は幼い頃から様々な生き物を飼育してきました。ちょうど病気を発症したころは、仕事や生活が忙しく生き物を飼うのを諦めていました。

今では、大型爬虫類を中心にいろいろな生き物を飼育しています。どの生き物も可愛くて仕方ないのですが、私の「推し」はダンボラットです。

私にベタなれで、ケージに近づくと扉の前で待ち構え開くと同時に飛び出して、一目散に、私の肩に登ってきて頬をペロペロと舐めてくれます。

お返しに体を撫でてあげるのですが、その時のとろけるようなリラックスした表情を見ているだけで、日常のストレスなんて忘れてしまいます。

このような自己流の健康法で、病気と上手く付き合いながら健康で充実した毎日を送ることができています。これからも「ストレスを上手く解消できる生活環境をつくる」私の健康法を続けていきたいと思います。

編集後記

☆「MaKoto」第208号をお届けします。

今号の特集は、「ハンセン病対策の過ち」です。

原稿をご執筆いただきました、邑久光明園・園長 青木美憲氏並びに五月山動物園・園長 瀬島幸三氏の両先生には厚く御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「天神崎」和歌山県にて

撮影者 防疫資材部 山田昂

☆校正・査読者

林田雅至（大阪大学名誉教授）

参考：註4）花井善吉関連

(<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/repo/ouka/all/71647/>)

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。

○臓器移植普及推進月間 10月1日～31日

○骨髄バンク推進月間 10月1日～31日

○麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間
10月1日～11月30日

○目の愛護デー 10月10日

○薬と健康の週間 10月17日～23日

○大阪府精神保健福祉月間
11月1日～30日

○アルコール関連問題啓発週間
11月10日～16日

○ふぐ取扱施設監視強化期間
11月1日～2月28日

○医療安全推進週間 11月24日～11月30日

○エイズ予防週間 11月28日～12月4日

○大阪府献血推進月間 12月1日～31日

○年末食品一斉取締り月間 12月1日～31日

○生活衛生同業組合活動推進月間
11月1日～30日

○標準営業約款普及登録促進月間
11月1日～30日