

# 県南さんぽだより 第28号

発行所 茨城県南地域産業保健センター TEL 0297-79-1066 FAX 0297-79-1068 発行人 大西 慶造  
ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

## 「私の健康法」

株式会社 羽原工務店 寺田 一郎

私は小学校に上がるくらいまでは病弱でした。

小学校へ入学してからは驚くほど丈夫になり、低学年の時は学校を休んだこともありましたが高学年になってからは、ほとんど休むことなく通った記憶があります。

今の健康な体の基礎が出来たのは高校時代のころではないかと思えます。駅から学校まで約4キロ近く毎日歩いて通学しました。(バス代は貰っていましたが、小遣いに回すのが目的でした)結構、重い鞆を持った記憶があるので、現在の右肩が下がっている感じは、このせいかもしれません。

昭和55年に建設業界に入ってから、酒を飲む機会が大変多くなりました。35歳くらいから毎年精密検査は受けていたものの、何の異常も見あたらないのでやりたい放題でした。

一時は、昼間から飲んだり、年末年始はそれこそ毎晩午前様。正月が明けて松飾りがはずれる頃には朝起きて「今日こそは休肝日にするぞ」と誓いながら、夕方にはお誘いの言葉に負けて、また午前様の繰り返し。塩辛い物が大好きで、タバコや油っこい物何でもござれ。食べたい放題でした。

12年前の冬に扁桃腺が破裂して、夜中に救急車で牛久の病院に搬送されて1ヶ月入院。担当の先生曰く「寺田さんは運が強い人です。膿が肺に入って死んでしまう人が結構いるんですよ」その言葉に運命を感じました。年末年始も入院していたのですが、暮れに退院させられて自宅に。それをきっかけにタバコは止めましたが、どうしてもビールまでは止められずに、1ヶ月ぶりに飲んだところ、まずいのなんの！体が完全に回復していない事を自覚。それからビールのうまさを実感できるまで1ヶ

月ぐらいかかりました。そのことをきっかけに、日頃の生活習慣を変える事になりました。

今では2週間に1回はかかりつけの先生に会いに行き、多少悪い所もありますが、「どこも悪くない時より自分を見つめよう」という意識が頭の中にあり、まんざら悪い事ではないと思える様になってきました。

私も今年の12月には54歳になります。プロゴルファーの中島常幸と同じ年齢ですが、以前、彼がテレビのインタビューで「もう54歳かと考える人がほとんどですが、私はまだ54歳と考えるようにしています」と言っていました。まさにそのとおりであると共感しました。「心のありようが体を支える」と言われています。精神が若いと、体も若々しくなります。心の持ちよう一つで健康が保たれるというようなことでしょうか。政治家が絶頂期にある時は、顔の艶も皮膚の張りも立ち居振る舞いもしゃきっとしているのに、自分の足下をすくわれるような事件に遭遇すると、人が変わったように年老いた感じになってしまいます。

世界に名だたる芸術家といわれる人の多くは、大変長寿です。これも精神が肉体を支えている証拠だと思います。新しいものを常に追い求める前向きな精神が肉体を支えているのではないのでしょうか？

高僧が長生きであるというのも、やはり自分自身と、もののあり方を正しく認識して生きているからでしょうか。私のような凡人は、とても高僧のようにはいきませんが、少しだけでもその境地に近づきたいものだと思っています。

**【産業保健情報】**

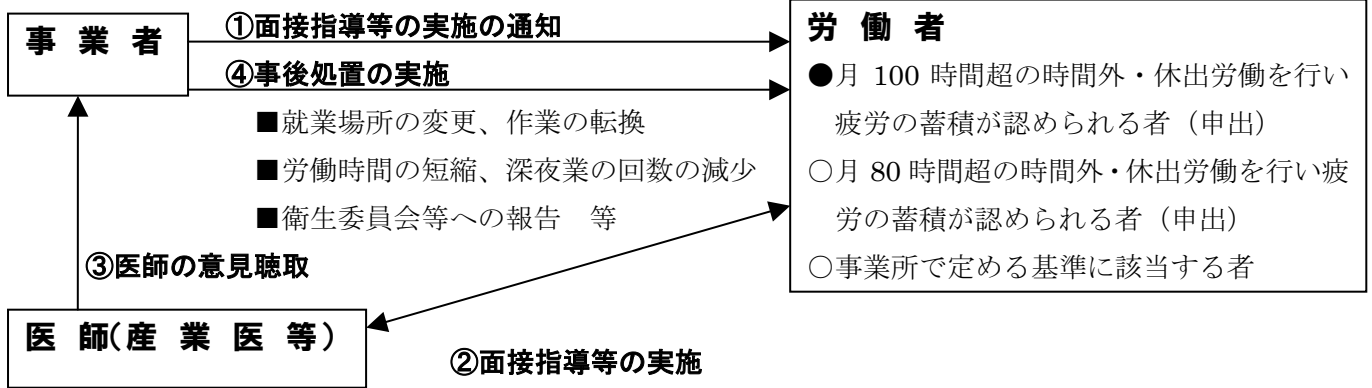
**小規模事業場産業保健活動支援促進助成金のご案内**

平成20年4月から、小規模事業場産業保健活動支援助成金制度（産業医共同選任事業）が改正され、申請する方法が2通りになりました。従来の事業場グループを形成しての申請と個々の事業場による単独申請が可能になりました。また、助成額は労働者数にかかわらず、活動1回あたりの定額となりました。申請先 都道府県産業保健推進センターへ支給申請を行います。相談等は県南地域産業保健センターが御協力いたします。

**【県南地域産業保健センターから】**

**長時間労働者への医師による面接指導の実施制度 全面適用**

労働安全衛生法の改正により、脳・心臓疾患の発症を予防するため、長時間にわたる労働により疲労の蓄積した労働者に対し、事業者は医師による面接指導を実施することが義務づけられました。改正労働安全衛生法の適用が猶予されていた「労働者が50人未満の事業場」では本年4月1日から適用です。



\*○印の者については面接指導又は面接指導に準ずる措置の実施（努力義務）

面接指導をする医師のご相談については「茨城県南地域産業保健センター」にどうぞ \* 相談は無料です。

**平成20年度下半期行事日程**

- 9月11日（木）竜ヶ崎地区全国労働衛生週間準備打合せ会  
健康管理イベントは肺活量測定による年齢及びスモカーライザー（呼気中の一酸化炭素測定）
- 9月30日（火）午後3時 龍ヶ崎市役所産業保健相談コーナー 山村医院 （山村邦男先生）
- 10月30日（木） ” ” ” ” 岡見第一病院（久野哲弥先生）
- 11月5日（水）平成20年度第2回産業看護職等講習会
- 11月26日（水）午後3時 龍ヶ崎市役所産業保健相談コーナー 飯泉医院 （飯泉成司先生）
- 12月18日（木） ” ” ” ” 野村医院 （野村隆二先生）
- 1月22日（木） ” ” ” ” 山村医院 （山村邦男先生）
- 2月26日（木） ” ” ” ” 岡見第一病院（久野哲弥先生）
- 3月27日（金） ” ” ” ” いがらしクリニック（五十嵐栄治先生）

\* 県南地域産業保健センターでは平成14年より下記ホームページを開設しております、

ぜひアクセスをお願いします。

URL ; <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

尚 センターへのメールは下記宛先までどうぞ 宛先

[m-sanpo@intio.or.jp](mailto:m-sanpo@intio.or.jp)