

日	々	の	
暮	ら	し	に

香川芳子
女子栄養大学学長

虚弱児だった私が
80歳代でも現役なのは
よい習慣を続けたからです

私は子どものころ、今でいう起立性調節障害で脳貧血を起こしやすく、やせていて虚弱児でした。ですから少しでもじょうぶになりたくて朝5時に起きて水浴びをし、体調管理にも気を配ってきました。NHKの朝の連続テレビ小説で話題の『梅ちゃん先生』より1歳下ですが、戦後の1947（昭和22）年に東京女子医科大学に入学しました。終戦の年に父を亡くしたのですが、医学部に進学したのは、父親の戦死で学費が払えず女学校を退学していく友人を見て、女性でも子どもを一人前に育てられな

ければいけないと、女性が自立できる職業としては医師がよいと思っただけです。母には相談もせず、入学試験を受けましたが、このことが私の将来を決定づけました。虚弱児であった私が80歳代でも現役でいられるのは、健康で過ごすためのよい習慣を努力して身につけたからだだと思います。食事は四群点数法（153頁参照）で、体重を計る、ラジオ体操やストレッチをする、睡眠を充分にとる、趣味のカメラを楽しむなど、習慣になればなにも考えなくても、日々を快適に過ごすことができます。

