

お医者さんの
健康法

雪にはとんと縁がなかった

夏はスキューバダイビング

グ、今の時期ならスキー。

季節に応じたスポーツで鍛

えています。

スキーを始めたのは四年

ほど前。四国

育ちなので、

医学部の学生時代に、二

千円で買ったズボンを今で

もとってあるのですが、こ

のズボンがはけるかどうか

が健康のバロメーター。

少しでもキ

ツイなと感じ

季節に応じたスポーツで鍛える

楽しんでいますが、気分転

換にはもってこいですね。

いたって丈夫なので、特

別、健康に気をつけてはい

ないのですが、あえてあげ

るなら、肥満に注意してい

ることでしょうか。

酒はイケる口ですが、少

しずつ時間をかけて飲んで

います。悪酔い防止のため



高橋医院 高橋知之さん(39)