



VOL. 102
11年10月
今月の特集

私の履歴書 (その2 浪人～大学時代)

高校の先生にやっと父を説得してもらったのに、高校時代はあまり勉強もせず浪人してしまいました。浪人中はお茶の水の予備校に通いました。お茶の水は都会で、様々な大学もあり、浪人の身なのに色々な大学（明治大学、中央大学、日本大学歯学部など）の学食で昼ごはんなどを食べたりジャズ喫茶に出入りしたりして、それはそれで結構面白かったのであまり落ち込まずにすみました。夏ごろまではそれほどの悲壮感もなく過ごしていたため、のんびりして迫力のない私の姿をみて、妹が「宇宙戦艦ヤマト」というテレビ番組の「人類滅亡まであと150日」などというナレーションをもじって、私に「入試まであと150日」といって心配していました。家族は心配していたようですが、自分としては浪人時代はさすがに少しは勉強もしたつもりで、翌年やっと防衛医大に潜り込むことが出来ました。ヤマトは放射能に汚染された地球を救うために、放射能除去装置をイスカンダルまでとりに行くという設定だったのですが、



40年後の日本で甚大な放射能汚染が発生するとは想像もしていませんでした。

さて入学はしたのですが、大学はできたばかりで私の入学した時にはまだ我々新1年生と先輩の2年生しかおらず、3年生以上は誰もいませんでした。昭和50年に入学した時にはなんとまだ校舎もできておらず、航空自衛隊入間基地の中に仮校舎があり、本当に自衛隊の駐屯地の中にある隊舎に入居したのです。これにはちょっとビックリでした。4か月後にやっと防衛医大の学生舎（寮）が完成し、基地から脱出して所沢のキャンパスに移りましたが、入学当時は本当にここにて医者になれるのかなと同級生と心配したことを思い出します。

防衛医大学生の身分は自衛隊員で、ありがたいことに毎月わずかながら給料が出ました。同級生の中には貧しい家庭の者も少なくなく、僅かな俸給の中から実家に仕送りしている立派な友人も見かけました。（私は仕送りしませんでした。すみません）しかし国民の血税で勉強させてもらっている立場となってしまったため、他の大学にはない厳しい点も多々ありました。①防衛医大の卒業生は9年間自衛隊関連組織に勤務することが義務付けられています。留年するとさらに義務年限が長くなりますが、留年は6年間で1回だけと決められていて2回留年すると放校（退学）になってしまいます。②自衛隊関連の組織ではない組織に勤務する場合には償還金を支払わなければならない、すぐに防衛庁を辞めた場合の償還金は私の卒業時で1300万円、現在では4000万円と聞いています。③また授業を抜け出して映画を見ていたりして、それがもし見つかってしまうと課業離脱とみなされ停学になってしまいます。④当時は男子のみの1学年80名で、4人部屋の全寮制となっていて夜10時には整列点呼があり、平日は5時以降に外出してもそれまでには必ず戻ってこないといけません。他にも大学とは名ばかりの生活の自由さの面では制約が多くありました。とはいっても遊び盛りの年頃の学生ですからいろいろと失敗談はありますが…（次号へ続く）



休診のお知らせ

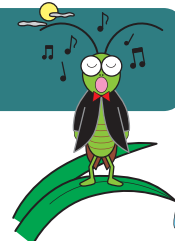
10月

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

運動が苦手なあなたに 看護師 家内



今年は色々ありましたが、すがすがしい秋になりました。皆さん！運動をしていますか？「運動する時間がない」「運動が好きじゃない」というあなた！少しずつでいいので運動を始めませんか？ 買い物に行くのを自動車から自転車に、自転車から徒歩に、エレベーターから階段利用に、拭き掃除をこまめに ちょっとしたことから始めれば大丈夫！日常生活の活動量を増やすことが重要です。

糖尿病の方では血糖値が上昇しますが、運動をすると運動量に比例して血糖値が下がります。少し運動すれば少しだけ、多く運動すればたくさん血糖値が下がります。また血糖値以外にも運動によって足腰が丈夫になると寝たきり防止になりますね。また運動すると心肺機能が改善します。それらの効果によって、「健康に長生き」しやすくなります。まずは日常生活の中で運動するきっかけを作り、是非自分に合った運動を見つけてください。

私の履歴書

その2

大学時代①



秋らしくなってきました。秋には「きのこ」をたくさん食べてくださいね。また「牡蠣」も（フライにしなければ）低カロリーです。両方を組み合わせて食べると血糖値が下がりそうですね。私の履歴書は意外にも好評ですので、もうしばらく続ける予定であります。