



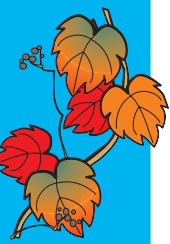
VOL.  
103  
11年  
11月

今月の  
特集



私の履歴書

その3



## 私の履歴書 (その3 大学時代②)

学生は全国から集まっていたので、他の学生の家より私の神奈川の実家は圧倒的に近くでした。そんなわけで休日によく友達を連れて帰りました。私は順応性の高い性格なのか、帰るたびに友達たちの訛りで私がしゃべっているのを見て、妹と両親がびっくりしていました。

多感な時期を6年間も不自由な生活で寝食を共にした仲間と、寮や居酒屋などで人生を語り合うことができたことはとてもよかったと思っています。6年間の全寮制のおかげで今でも兄弟のように親しくしています。「国民の血税で医者にしてもらった」と心の奥で感じているためでしょうか、我々防衛医大の卒業生は、大災害などの時には率先して前に出て活躍している人が多いように感じます。東日本大震災の際には防衛医大の後輩たちが本当によく働いてくれました。私もこの時ばかりは自衛隊を退職しなければよかったと少し後悔しました。

1年の時には野球部に在籍し投手をしていましたが調子にのってすぐに肩を壊してしまいました。そこで退部して合気道部を作りました。合気道の流派などの様々な問題もあり、私自身はあまり上達しませんでした。後輩たちが部として発展させてくれ、現在でも立派に活動をしています。また私は囲碁部にも所属し、学生リーグに選手として参加していました。我々の当時の囲碁部はあまり強くないで、6部に昇格したのがやっとならば対抗戦では負けることの方が多かったように思います。それでも卒業までに何とか日本棋院で2段の免状をもらうことが出来ました。さらに野球部をやめたあと「ブラックシャドーズ」という野球同好会を作って近隣の寿司屋さんなどと野球を楽しみました。当時、所沢にはあまり野球場がなかったためかもしれませんが、「もしも我々が試合に勝ったら鮎を1人前ずつおごってもらう」約束で、防衛医大のグラウンドを使って試合をしました。ほとんど勝てずに正規の料金を払って対戦相手の寿司屋さんで残念会ばかりを開いていました。また2年生の時の防衛医大の学園祭で、学生が女装して美しさを競う「ミス防衛医大コンテスト」があり、見事にミス防衛医大に輝いたこともあります。その日はコンテストに参加した衣装のまま、ミス防衛医大の賞金で所沢の Snackbar に友人たちと繰り出しました。「木綿のハンカチーフ」や「いちご白書をもう一度」がヒットし、映画の「ジョーズ」が公開されていたころです。今でも懐かしく思い出します。(次号に続く)

## インフルエンザへの備えをお忘れなく (看護師 工藤)

徐々に朝・夕の肌寒さを感じるようになりました。インフルエンザの季節が近づいてきました。

インフルエンザは咳やくしゃみなどの飛沫感染でおこります。ウイルスが体内に入ると2~3日の潜伏期間を経て発症します。一般の風邪に比べて、のどの痛みや鼻水はそれほどでもなく、全身の倦怠感・発熱・関節痛・さむけなどが強く出るのが特徴的とされていますが、症状は様々です。それらしい症状がある場合や、うつったかなと思った場合には、早めに受診してください。症状が出た後1日くらい経てばクリニックで鼻の粘液を採って10分ほどで簡易判定が出来ます。症状が出てから4日以上経つと、薬の効果があまり発揮されないため、早めの受診を!

外出から帰ったら、必ずうがいと石鹸で手洗いの習慣をつけましょう。また食事や休息をバランスよくとることを心掛けて、免疫力の低下を防ぐことも大切です。

インフルエンザの予防や重症化させないために、予防接種も有効です。インフルエンザにかかってしまう前に受けられることをお勧めします。インフルエンザ予防接種をしても、インフルエンザに対する抵抗力(抗体)ができるまで2-4週間くらいかかります。有効期間は約半年と考えてよいと思います。

風邪かなと思ったらほかの人にうつさないために、マスクの着用をお願いします。またほかの人にうつされないために、人混みに行く際にはマスクの着用が安全です。お互いに気持ちよくこの冬を乗り切りましょう。

インフルエンザが徐々に流行の兆しをみせてきました。寒さに負け無いように、十分な用心をしてがんばりましょう。寒い時には体の筋肉が硬くなっています。こらばないように注意して運動してください。

発行日: 2011年11月1日 発行責任者: 医療法人社団 憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武昌之



## 休診のお知らせ

11月と12月の診療予定です。  
休診日もあり、御迷惑をお掛けしますが、  
宜しく御承ください。

### 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			

### 12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

