



私の履歴 (その7 旭川時代)

自衛隊病院と札幌医大や北大に通ううちにあっという間にまた2年が経ち、今度は陸上自衛隊旭川駐屯地衛生科長という役職で旭川に赴任することになりました。テレサテンの「時の流れに身をまかせ」や金曜日の妻たちの「恋に落ちて」が流行っていたころです。

旭川駐屯地には私以外に3名の防衛医大の後輩医師が配属されていて、私の任務は後輩たちを指導しながら診療をしたり、師団の衛生幕僚として食中毒などの予防などの防疫をすることでした。当時、自衛隊は北方(対ソ連)重視の時代で、旭川の第2師団は陸上自衛隊で最強と言われていました。志方陸将(退官後にしばしばテレビ出演されていました)が師団長をされておられました。私は防疫のために検食の役目を仰せつかっていて、師団長と時々昼食をご一緒させていただく機会がありました。気さくな立派な方で私にとってはいい経験でした。師団長以外にも、医務室の属する駐屯地業務隊の隊長や様々な連隊長をはじめとして様々な方と出会いましたが、皆良い方で慣れない私を助けていただき、2年間楽しく過ごすことができました。また医務室には10数名の勤務者がおり、若い自分が彼らを統率できたかどうかは疑問でしたが、これも得難い経験だったと思います。

研究は続けたかったので、私は水曜日の勤務終了後、札幌行きの急行に飛び乗って札幌に向かい、その夜は札幌医大で研究して、翌日の午前中は自衛隊札幌病院の内科外来を手伝っていました。(翌日の外来を手伝うのであれば自衛隊病院の外来宿舎のベッドをただで使わせてくれました)自衛隊病院の外来を終えると、すぐに札幌医大まで行って鬼原研究室で研究していました。2年間で20本くらいの論文を完成させることができ、のちに母校の研究科(大学院)の選抜の時にこれらの論文が大変「ちから」になりました。帰りは夜の10時頃に札幌を発つ急行に乗り、旭川駐屯地に着くのは深夜でした。冬には1日のうちに広い駐屯地のどこに駐車したのかわからなくなるほど雪が積もっていて、いくつもある雪の小山のどれが自分の車なのかわからず、寒いなかを探しました。自分の車を小山のように積もった雪から掻き出して、そこから運転して官舎へ帰った寒さを昨日のこのように思い出します。その年には三原山が噴火し大災害となりました。(次号に続く)



私の履歴

7



栄養指導室から ~食事療法の10か条~ (管理栄養士 川島)

「とにかく食事を減らせばいいんだろ」と考えないでください。今日のあなたの食事が、3年後5年後の大切なあなたの体を作っていくのです。体が傷まないように、身体が生き生きとしていられるようにその一つ一つの食事を大切になさってください。

この3月で当院も10周年とのことです。初診に戻って糖尿病の食事療法についてのポイント10か条を考えてみました。

- ①食事を楽しむこと
- ②1日の食事のリズムから健康な生活のリズムを作りましょう。
- ③主食・主菜・副菜の3つをそろえることが基本です。
- ④穀類もきちんと食べるようにしましょう。
- ⑤野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚を組み合わせて食べましょう。
- ⑥食塩や脂肪は控えめに!
- ⑦適正体重と日々の活動に見合った食事量を考えましょう。
- ⑧食文化や地域の産物を出来るだけ生かして料理に活用しましょう。
- ⑨調理の無駄や廃棄を少なくする工夫が大切です。
- ⑩自分の食生活をもっと大切になさってください。



私たち看護師・栄養士・事務のクリニックのスタッフ全員が、今年も応援しています!



休診のお知らせ

2月と3月の診療予定です。御迷惑をお掛けしますが、宜しく御了承ください。

3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

4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					