



VOL. 105  
12年02月  
今月の特集



私の履歴

6

## 私の履歴 (その6 札幌時代 -2-)

私の「師匠」である鬼原先生は当時から北海道を代表する糖尿病専門医として有名で、札幌医大医療短大の内科教授でした。当時はお一人で糖尿病や膵臓病の研究を継続されていました。私がお手伝いさせていただくことに関してもあたたかく歓迎して下さいました。鬼原先生の下で核医学・生化学・液体相マトグラフィなどの手法や動物実験の方法をお教えいただき、論文づくりのお手伝いをさせていただいたばかりか、私の名前も入れてたくさんの学会発表や論文を作成したり、指導をして下さいました。夜6時ころに自衛隊病院を終えてから夜の10時頃まで週に2-3回は札幌医大の鬼原研究室に通っていたと思います。その後、鬼原研究室には6年間通うことになりましたが、時に厳しく、時に優しく医学のみならず人生について教えていただいたと思っています。

また私は時々暇を見つけて、後輩医師や同僚たちと余市・小樽・洞爺湖・支笏湖・函館・帯広・襟裳岬など道東や道南の観光地も自動車で遊びに行きました。街ではチェッカーズの「涙のリクエスト」が流行っていた頃のことです。鬼原先生はあまりお酒は飲まれませんでした。自衛隊札幌病院の内科部長はお二人ともお酒が強く、朝方までお酒を飲んだことも年に何回かありました。私は札幌の街が大好きでしたが、なかでも藻岩山という郊外の山から札幌市全体を眺めるのがお気に入りでした。勤務していた病院で患者さんが亡くなったり、看護婦さん達とのちょっとしたトラブルがあったりして気分が沈んだときには、診療後に一人で自動車に乗って札幌郊外の藻岩山の展望台からの夜景を見に行きました。藻岩山頂からの本当に雄大できらびやかな札幌の夜景はいつ見ても圧巻というほかはありませんでした。自分の働いている病院が本当に小さく見えて、自分の悩みも小さいもののように思えました。

そうこうしている間にあっという間に2年間が経ってしまい、ほかの同期の者はそれぞれが属する母校の科に専門研修という制度で帰ることになりました。私も母校に帰るかどうか迷いましたが、鬼原先生や自衛隊病院の内科部長の先生のお勧めもあり、札幌で専門研修を続けることにしました。一緒に札幌にいた同期8名のうち私を含めて2名が札幌に残りました。私は札幌医大の鬼原研究室に通いながら、北海道大学第2内科にも所属させてもらって北海道大学病院での勤務を経験させてもらいました。そこには私と年齢も近い糖尿病の専門医を目指して勉強している多くの若手医師がいて、とても刺激を受けました。当時としては最先端の糖尿病医療にも触れることができたばかりでなく、周囲の方に本当に暖かくしていただきました。筑波では科学博が開催され、日航ジャンボ機が御巣鷹山に墜落した頃のことです。(次号に続く)

## もう一度見直してみよう！食事と運動 (看護師 屋根)

2012年も早1か月が過ぎてしまいました。箱根駅伝は今年は東洋大学の圧勝でしたね。山登りのスペシャリスト柏原選手は甘いものが大好き。しかしどんなに好きでもむやみに食べることはせず、チョコレートをひとかけ食べたらその分、走るということです。柏原選手は糖尿病ではありませんが、トップアスリートとしての能力を維持するというのは大変なことなんだと感じました。私たちは食べた分だけのカロリーを運動で消費するのは到底無理なことです。そこで、血糖値を一気に上げないような食べ方や運動をもう一度見直してみましょう。

①炭水化物を最初にドンと食べると血糖値は一気に上がってしまいます。先に野菜をたくさん食べることで、急激な上昇を防ぐことができます。丼ものはご飯の量が多いので気を付けましょう！

②油を控えるようにしましょう。特に炭水化物と油が結び付くと食後の高血糖がなかなか下がりません。揚げ物を食べるとあまりお腹がすかないのはそのためです。

③運動もまた大切です。運動をすることで血液中の余ったブドウ糖が筋肉の細胞に取り込まれるので、血糖値が下がります。1日150kcalくらいの運動(ウォーキングなら30~40分程度)を心がけましょう

難しく考えずまずやってみてはどうでしょう。

先生をはじめ私たち看護師・栄養士・事務のクリニックのスタッフ全員が、みなさんを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。

2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			

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	29	30