

7月 いけざわこども クリニック通信

Vol. 178
2017/07/01



今年も半年が過ぎてしまいました。もう7月！早いですね・・・。
毎日じめじめした天気が続く、梅雨明けが待ち遠しい今日此の頃です。
さて、今月と来月の通信は・・・
「先生痩せましたよね？病気じゃないですよ？」そんな噂を払拭させる為！院長の寄稿と致します。前編・後編と赤裸々に綴りますのでぜひお楽しみください(*^_^*)

感染症情報	前回 4/24~5/21	今回 5/22~6/25
アデノウイルス	9	19 ↑
溶連菌感染症	29	50 ↑
感染性胃腸炎	47	40 ↓
水痘(水ぼうそう)	5	9 ↑
ロタウイルス	7	3 ↓
手足口病	14	38 ↑
RSウイルス	0	0
突発性発疹	15	22 ↑
おたふくかぜ	15	8 ↓
ヘルパンギーナ	12	23 ↑
インフルエンザB	31	24 ↓
アデノ肺炎	2	2

※診察予約は AM/PM ともに
午前7:00スタート
急患の方はお電話ください。

※九州リハビリテーション学院の
看護学生が実習しています。
ご協力お願いいたします。

いけざわこどもクリニック 小児科・アレルギー科

住所	合志市野々島2461 (ユーパレス弁天 北側)
TEL	096-242-6633
ホームページ	http://www.ikezawa.org/
PC予約	http://ssc.doctorqube.com/ikezawa/pc/index.html
Mobile予約	http://ssc.doctorqube.com/ikezawa/
診療時間	9:00~12:30 / 14:30~18:30
休診日	木曜午後・土曜午後・日曜祝日



予約用QRコード →

秘密の訓練 その①

私は大学病院や関連病院勤務の時には、人間ドックをしたことがなかった。しかし開業医は健康面も自己責任で管理していかなければならない。もともと年少時は肥満児、大学時代からすでに脂肪肝であったが、開業してから一念発起し野菜スープダイエットと水泳を2年かけて行い、なんと20キロの減量に成功！！そのおかげで検査値もすべて改善していた。しかし、お付き合いやさまざまな場面で大好きなお酒がすすみ、時間がたつにつれ次第にリバウンド・・・。そして約4年前から10キロの体重増加とともに、血糖値が



上昇(;-;) 医師会の病院長に「お薬のみなさい。私も飲んだる！」と、とうとうレッドカード警告をされてしまった・・・。しかし、これから先の人生、薬をずーっと飲まないといけなかと考えると悲しくなり途方に暮れた。友人の内科医にも相談したが、「すぐに内服してもいいし、もう少し待ってもいい」という状態だった。振り返れば今まで運動しなければと週に1-2回のフットサルは行っていたが、さほど効果はなかった。(結局その後ビールがおいしくて飲んでしまっていたのだ)しかし昨年6月に妻がライザップのCMの影響からか「個人対応のプライベートジムが合志市にもあるよ」と勧めてきたので、疑心暗鬼ではあったが、とにかく、とりあえず筋トレに通うことにした。ネット時代である、ホームページから体験の初回トレーニングを申し込むと1時間もしないうちに返信。「なんか、良さそうなトレーナーかも？

でも実際行ってみて1回キリかも？続くかな・・・けど、やらんと体重減らんし…」なよなよしながら、生まれて初めてのジムに向かったのだった。

まず体重測定、体脂肪率測定。新患ボードのような問診票に私の極秘情報？が書き込まれていく。「筋トレは、糖質を消費するので、糖尿病にはいいですよ」とトレーナー。なんだか急に嬉しくなりチョットだけやる気がする。はじめは、準備運動で自転車を3分漕ぐ。これで早くも心拍数はあがってしまう。鉄の棒10キロ持ってスクワットする(させられる)さらに、心拍は爆発するかのようにはくはくする。それから、鉄の棒に黒いドーナツのような重りを増やしていく。もうこれ以上は上げきれない、というところまでを繰り返す。やっとおしまいかな？と思いきや、何のこれからが「インターバル」というトレーニングが待っていて、これがまたきつい。サポートしてもらいながら、やっとならと終了・・・。

そのあと、刺し身三種盛り、ならめ腹筋三種類だつて?!
1セットでもきついのに、3セット(;-;)こんな特殊な訓練を、今の時代、皆お金を払って習っているのか??今すぐにでも辞めたいところだが、密室にはトレーナーさんと自分だけ。マンツーマンだから逃げられないし怠けられない・・・。



さて、ワタシはどうなってしまうのでしょうか!?
この続きは来月号に続きます!

(文責 池澤 滋)