

西村クリニック便り 第96号

発行元

西村クリニック

四條畷市楠公1-14-4

072-862-3001

お正月休みのお知らせ

12月30日(金)～1月3日(火) 休診

12月29日(木)は午前診のみ診察を行っております



まだまだ新型コロナウイルス感染症は落ち着いてきたとは言えないものの、今年に入ってからは何でも自粛自粛の時代から社会活動を再開する方向で世の中は動き出しております。各地で色んなイベントも行われる様になり、徐々に私達の生活もコロナ禍以前の状態に戻りつつあります。

さて今年の十一月二十日の日曜日三年ぶりに大東市民マラソンが開催されるとの事を九月に知り、私も四年ぶりに参加しようかどうかと迷いましたが、私自身持病の不整脈の影響で最近ジョギングよりもつばらウォーキング主体に体を動かす様になり、マラソンから遠ざかっていたのですが、五月に心臓のカテーテル治療を受け不整脈も落ち着いてきたので思い切って参加してみようかと決意し、大会まで二ヶ月と短い期間でありましたが、週に二〜三回走って大会に向けてコンディション作りをしてきました。

ここで大会の会場である深北緑地と大会のコースについて簡単に説明しておきます。皆様の御存知の様にこの緑地は寝屋川の治水も兼ねて作られたものであり、ABCの三つのゾーンに堤防で仕切られており川が増水するとまずAゾーンに水が入り、更に水が増えると堤防を越えてB、Cゾーンに水が流れ込む構造になっております。そして大会のコースはCゾーンから出発してA、Bゾーンを渡ってCゾーンに戻るといふ堤防を何度も超える周回コースを四周するアップダウンの多いハードなコースであります。私はこのアップダウンのあるコースを何度も周回する練習を行ったのですが、登り坂になると途端に体が重くなって足が動かなくなり、地球の引力の強さを身にしみて感じてしまい、ここ数年で増えてしまった体重とこの夏のビールで太ってしまったお腹を今更ながら後悔しても後の祭りでした。そこでマラソンシューズを新しく購入し、体重増加と練習不足を道具で補おうという作戦を立て本番に望みました。

ところが大会当日の朝起きてみると大雨。無念にも大会は十二月に延期となくなってしまったのであります。延期の日は既に予定が入っており結局は参加できず、かくして私の四年ぶりの大東市民マラソンは走る前に終わってしまったのであります。が、捲土重来来年こそはもう少し練習し、凹んだお腹でもって再チャレンジしたいと思っております。尚、雨であっても大会が開催される事もしばしばあり、私自身雨の中走った事も多々あり、それにまつわる面白い話もあります。それはまた玉手箱のコーナーでお話しましょう。

院長 西村 章

先日コロナワクチンの4回目をしました。1～3回と全て高熱が出てリンパ節が痛くなったりと寝込んでしまったので4回目を打つのは躊躇していましたが流行ってきたので思い切って接種しました。しかし4回目は初めて高熱は出さず辛かったのは接種2日目だけでした。高熱が出た時のために大量の食料品を前もって買って準備していましたが接種を忘れるほどでした。予期せぬ時期にコロナ感染してコロナで寝込むか寝込む準備をしてコロナワクチンを接種して寝込むか。コロナワクチンの副作用のキツイ方には究極の選択が続きます。

院長は体重の増減にはとても敏感でお腹が出ることもとても嫌がります。これは患者さんに食事制限や体重の管理などもお願いする医師としての立場から「医者が太ってはならない。医師が太っているのは説得力がない。」という考えからもあります。患者さんに寄り添い自分自身も常に厳しい体重の管理をしています。もうすぐお正月です。院長と一緒に常に体重の管理もしていきましょう♪

お陰様で西村クリニック便りももうすぐ第100号となります。「いつも楽しみにしてるよ」とのお言葉を励みに院長も皆さまへのお手紙を書き続けてきました♪抜けている号がある方は遠慮なくおっしゃってください♪少しお時間はいただきますがご用意させていただきます♪これからも皆さまに楽しんでいただける西村クリニック便りを書き続けていきます(#^.^#)リクエストも受け付けております♪来年も宜しく願いいたします(#^.^#)

編集後記

せっかくやから
スタッドレスタイヤで
出掛けよう♪♪