

## 130805 8月朝礼訓示 #1308

昨夜半は雨が降り、今朝は比較的凌ぎ易い朝でしたが、何故か空が黄色っぽく見えました（雨上がりなのに黄砂なのでしょうかね？とても不思議で、思わず写真撮影）。今夏は中国地方や北陸地方での集中豪雨が尋常でなく、また夏の暑さも半端なく連日上昇中です（ほんの10数年前までは30℃を越えたら暑い暑い言っていたのに、今や40℃を越える地域もあるようで一体全体地球がこんなに早く病んでしまっていて良いのでしょうか？）。



お腹の脂肪 1kg=7,000kcal →→→ ∴ 10kg 体重落とすには約3ヵ月夕食を抜かないと減らない計算！—結構キツイですよ！

今朝はいきなり、禁煙とメタボの話をしてしまいました。当職員の場合、新入職の方々に対しては喫煙者は雇用しないくらいの態度で面接して構わないと管理部に申し出ておりますが、かく申す自分が実は10年前(2003年)の夏に やっと5回目の禁煙挑戦でキッパリと煙草を止めることができたのでした。勿論それなりの切掛けが重要ですが、自分を律する stoic な心構えが一番重要で、今思えば60年間で良かったことの Best 5 に入るようにも思われ 敢えて皆さんにもお話しした次第です。しかし乍ら一方で、情けなくも禁煙後の3ヵ月で何と体重は大幅に増え、却ってメタボの極致と化してしまったのが思わぬ禁煙と口寂しさが故の副作用でした。そこで一念発起、それまでの悪しき生活習慣を変えるべく間食を一切中止、昼および夕食は少な目に、飲み物は砂糖を入れない紅茶中心、隣室の教授がおられても 21:30 過ぎには帰宅、所用で例え遅く帰宅しても愛犬との運動を出張日以外は可能な限り続けました。そのお蔭で1年間で15kgの減量に成功、、しかし、この5年間で徐々に体重が増加しつつありますので、再び生活環境を見直す予定です。

さて、明日から本格的に院内『何でも相談室』を作り、患者さんや職員の皆さんにも悩みを気軽に相談戴けるシステムを開始します。また、この秋(10月初旬)には5年振りの病院機能評価再受審がありますので、この好機を利用して他にも色々と工夫改善できる事項を洗い出し実践して参りたいと考えております。同時に、職員も気持ちの上で refresh しなくてはならないと思います、、皆さんもこの夏休みを利用して、下半期の目標(健康目標でも何でも良いと思います)を立て 早速明日から実行されてみては如何でしょうか？先ずは医療従事者であるという自覚を呼び覚まし、明るく元気に胸張って挨拶することからやり直しです、、一緒に頑張ってくださいよ！

"That's one small step for [a] man, one giant leap for the hospital."なんてネ。