

いよいよ冬の季節になりますね。

先月 20 日には、「札幌で初雪が・・・」とのニュースが流れておりました。此の冬の降雪量はどうでしょうか？
昨シーズンと同じ位に少ないとかなり助かります。



先月初めの連休に、医師会の会議が九州であり、長崎を訪ねました。
初めての地であったのですが、2 日に及ぶ市内観光でじっくりと原爆の跡をたどることが出来ました。

海に面した急峻な土地に開かれた市街地は、海に接した部分以外は坂道で連なっており、
「傾斜市街地・世界一」だそうです。朝のランニングを 2 回してきましたが、帰宅してからこれまでにない筋肉痛に
数日間悩まされました。



先日産業医をしている職場で、受動喫煙についての衛生講和をしました。
其中で、たくさんの害のあるものを体いっぱい吸い込んで生活するのは、体をぼろぼろにする行為をしていて、自らの健康を害する「引き算の人生」ではないかと話しました。
超高齢化社会の過剰構築に対しては役立つ事かもしれません。
しかし、私たち人類は、大きな希望と期待を持って、「健康長寿」と言われる状態で、より長く、より良い日々を送る事が、願望でも有り、生を受けた人類の義務でもあると思います。
一日一日を加える生活、つまり「足し算の人生」をたどる事、これが良いのではという思いに至りました。
どうでしょうか？



インフルエンザの季節に入っております。
睡眠不足や過労等を避けて、毎日を`笑顔`で過ごしましょう。
また来月にお会いしましょう！！

平成 28 年 10 月 院長 清治 邦夫