

## 令和 2 年度同期会代表の挨拶

山麓会 36 期 石田敏夫

新型コロナウイルスは世界的にまだまだ油断出来ない状況です。完全な終息は、ワクチンができて普及するときまで1年近くとされています。その時まで予防対策をしっかりと。そのためには、密閉・密集・密接を避ける、部屋の換気を頻繁にする等が必要です。特に効果があるのが帰宅後と食事前の徹底した手洗いとアルコール消毒です。

iPS細胞でノーベル賞を受賞した山中伸弥教授が公開している新型コロナウイルス感染症に関するHPでもそのことが言われています。

私事ですが、5月20日に脳梗塞で入院しました。そこで学んだ脳卒中予防十か条です。①手始めに血圧から治しましょう②糖尿病放っておいたら悔い残る③不整脈見つかれば次第すぐ受診④予防には常にタバコを止める意志を持って⑤アルコール控えめは薬、過ぎれば毒⑥高すぎるコレステロールも見逃すな⑦食事の塩分・脂肪控えめに⑧体力に合った運動を続けよう⑨万病の引き金になる太り過ぎ⑩脳卒中起きたらすぐに病院へ。

因みに、私たちの期の愛称「山麓会」はいつまでも元気で山麓を歩けるようにとの願いも込めています。

これからは健康に留意し、学友会活動に積極的に参画して行きたいと思っておりますのでご指導方よろしくお願いいたします。

