



## 研修医日記

作成者： 寺田明秀（1年次）

今年の4月からここむつ病院で働くことになりました、弘前生まれ弘前育ちの寺田明秀です、よろしくお願いします。

長かった国家試験を終えると、体を動かすことを最近していなかったことに気づきました。そう考えると顔のラインが丸みを帯びた気がする、歩くときに下腹が揺れる気がする。久しぶりに体重計に乗ることにしました。夏の体重63kgから3kgは増えているだろう、いや67kgは超えているかもしれない、そう思って体重計に乗るとそこに表示されていたのは、70kg。予想を大きく上回る数字に動揺し、自分の他に何も乗っていないことを確認し、再び挑戦するも結果は変わらず……。

最近の流行に乗って糖質制限ダイエット始めることにしました。しかし調べれば自分が好きなものはほとんど炭水化物に含まれるという現実を思い知らされました。とりあえず米だけ減らす、ゆるゆる糖質制限ダイエットとバドミントンで頑張ります笑。

自己管理に加えて研修医として学んでいかなければならないことが山積みであることをいつも気づかされる毎日で、指導医の先生はもちろんのこと同期の研修医やパラメディカルの方からできる限りのことを学んで2年間の研修を充実したものにし、むつと私の健康を目標に頑張ります！



※日記の作成日と当ページへの掲載日は異なる場合があります。