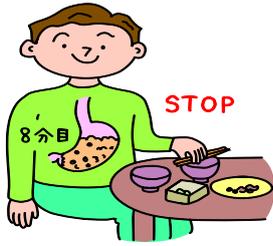


ごとう通信

第66号

平成18年6月1日

今年の五月は明らかに異常気象でしたね。雨ばかり続きました。爽やかな青空を見ながら訪問に出発したと思うと夕方は雷をともなった嵐になったり。おかげでびしょ濡れの訪問を何回か経験しました。さあ、…と言っても次は梅雨です。その次の夏は長いという予報もあります！とにかく今から体力をつけておきましょう。



以前、スピードス
ケートで有名だった
黒岩彰さん（現・西武
ライオンズ球団社長）
と対談した時、夏の
体調作りという話に

なりました。

それによる

と、梅雨時に

腹八分を心

がけ、健康な

胃腸を作ってお

くことが重要だそうです。夏場は水

分補給なども含め胃腸の負担が大き

くなりますからその前に健康な胃腸

作りをしておくということでした。

皆さんの体調管理法はいかがです

か？ 良い方法があったら教えてください。

読書

以前、勤務医だった時代にはそれなりに読書をする時間がありました。昼休みや通勤時間、それから教授の目を盗んで…。その後開業すると通勤時間もなくなり（自宅から自転車



で5分）、いろいろな事務処理などをしているとは結局本に触れる機会が減ってしまいました。

しかし、やはり本は好奇心を刺激してくれます。最近では訪問の途中に20分くらいの時間が出来たらすぐに喫茶店を見つけて読書するようにしています。もちろん、本屋に飛び込むことも少なくありません。

僕が本を購入する時の原則は次の3つです。古本は買わない、小説は読まない、そして新書や選書くらいの大さきものを購入する。良い本に出会えたとき、古本では著者に見返りが無いのは心苦しいし、ちゃんとお金を払った本であれば、つまらない時「この著者の本は絶対読まない！」などと勝手に評価できます。また、小説のようにストーリーを楽しむものは一気に読みたいものですか