



円安なので

国家公務員共済組合連合会 吉島病院 総合診療科 藤井 泰斗

小学校1年生になる年にアメリカ同時多発テロをテレビ越しに目撃したあの朝から、世界情勢というものはなかなか目が離せずにあります。昨今の関心事としてはやはり、ロシアのウクライナ侵攻。広島生まれ広島育ち、平和教育に頭まで浸かった私としては、これ以上の犠牲を生じることなく事態が収拾できないものだろうかと、漠然と考えてしまうところです。卑近なところでは、欧米諸国の物価上昇からドル高円安が深刻で、去年作ったCOSTCOのカードはしばらく出番がないままになっています。COSTCO、家からかなり近いところにあるので、あゝもったいない…。

さてさて、世界の話よりも何よりも自分の身の回りのことで手いっぱいな専攻医1年目。総合診療科の専攻医としてcommon diseaseの診療を中心に外来から病棟まで駆けずり回る日々です。研修医時代の勉強会用スライドやオンラインセミナーのメモも思わぬ助けになることがあり、積み重ねの大切さを感じます。その一方で上級医や他科の先生方に相談させていただく機会も非常に多いです。最新の知見から正解の無いような事柄まで、経験に裏打ちされた確かなまなざしには学ぶところが大きく、私自身も総合診療科の名に恥じぬGeneralistとして成長せねばと日々決心を新たにしています。

決心を新たにするだけでは成長できませんので、足りない知識は学習する必要があると、諸

学会に参加させていただいたり雑誌を読んだりしています。先日、総合診療科医局のグループLINEでアメリカの内科医向けの自己学習教材MKSAPを紹介されましたが、英語力の欠乏のあまり歯が立ちません。MKSAPの出来の良さはそこここで聞くと、英語論文だっていつまでも翻訳ソフト頼りではいけないと、遅ればせながら医学英語の学習を始めました。私のiPhoneに入れた単語帳アプリによると、今1000単語ほど覚えて200語程度は忘却のかなたのようです。それと同時にアメリカの医師国家試験USMLE Step 1とStep 2 CKの教材も購入しましたが、これが円安の影響で高かったのなんの。世界情勢は私の財布にも暗い影を落としています。

空いた時間にやることが自己研さんばかりでは気もめいってしまうということで、月に1度ほど深夜のドライブに出かけたりしています。人出の多い時間帯の観光地はこの社会情勢ではなかなか訪れにくいので、早朝の観光地を巡るのが最近の楽しみです。朝日の昇る倉敷美観地区のアイビススクエアはえもいわれぬ美しさで、脂たっぷりのラーメンの写真しか無かった私のiPhoneに清涼感を与えてくれました。先月は浜田市のホテルの立体駐車場で愛車レガシィ B4の左後ろを盛大にぶつけ、大きなへこみを作ってしまった。見るたびに私の心もへこむのですが、なにせ円安なので修理費用を捻出できず、いまだほったらかしとなっています。

厚生労働省版

禁煙支援マニュアル (第二版) 増補改訂版

厚生労働省(健康局健康課)において、禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版がとりまとめられました。日常の禁煙指導にお役立て下さい。

なお、内容は厚生労働省ホームページ「たばこと健康に関する情報ページ」で閲覧することができます。

◆禁煙支援マニュアル

URL <https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/>