

自見 はなこ

日本医師連盟参与
小児科専門医・
認定内科医

いつまでも走り続けたい

東

京都の青梅市立総合病院
小児科で勤務をしたこと

がきっかけでマラソンをするよう
になりました。青梅市では、市
民マラソンの元祖といふべき青梅

マラソンが昭和42年から続いて
おり、病院がちょうどスタート
とゴール地点にあることから、
医師、看護師、薬剤師をはじめ
病院のスタッフの多くが毎年楽
しみに走っております。2月の
大会に向けて、秋口からスタツ
フで毎週1回10キロ近く走る練

習が始まり、マラソン未経験の
私でしたが30キロを完走するこ
とができました。以後、すっか
り味を始めて青梅マラソンには
幾度も参加しております。

ちょうど、平成23年の青梅マ
ラソン大会の時、目の前で走っ
ている方が倒れ、駆け寄ってみ
ると心肺停止状態でした。医療
関係者が多く走るマラソンで、
その場に4名の医療関係者がそ
ろい、心臓マッサージを行い、
沿道の応援の方が1キロ離れた

ることができ、速やかに救急車
で病院まで搬送できました。ラ
ンナーの方は、後遺症なく復帰
され、現在も元気に働いていら
っしゃいます。

突然の心肺停止を救命するた
めに119番(救急車)への通報、
早期心肺蘇生、早期のAEDに
よる除細動、早期の救急隊員へ
の引き継ぎを、Chain of
Survival」といいます。

助かる命が繋がる輪」として一
般の方にも心肺蘇生の講習を受
けていただいておりますが、そ
の大切さを痛感いたしました。

青梅を離れた後も、都心で働
いておりますが、皇居周辺など
を走っております。手ぶらで走る
ことができる開放感と、緑の空
気を吸って体を動かせる喜びと
で、リフレッシュできます。のん
びりゆったり市民ランナーとし
てこれからも走っていきたいと思
います。故郷の北九州マラソンに
ぜひチャレンジしてみたいです。

青梅マラソン完走！マラソンを走ると心も
体もリフレッシュできます。最近では筋肉痛
に悩まされるようになりましたが…(笑)



メディカフェ医憩場
(いこいば)での一コマ。お客さまと色々
なお話を通して、私も勉強させられるこ
とも多く皆さまに感謝です

私のお気に入り my favorite things

●メディカフェ いこいば 医憩場

東京都大田区の医療法人
松和会池上総合病院の中
にメディカフェ医憩場をオ
ープン。患者さんや職員
の方にもご利用して頂いて
います。



●スムージー

季節の果物や野菜をたっ
ぷり使ったスムージーが人
気です。



●宮古島の与那覇前浜ビーチ

沖縄の離島をめぐり、美しい海を
見ると癒やされます。島の人々
との交流も大きな魅力です。