

# バグダッド日誌(3月30日)

## ○健康管理

キャンプ・ヴィクトリー内に米軍の運営する医務室があるものの、幸いにも日本隊からは未だ誰も受診することなく全員元気に勤務している。

クウェート入国そしてバグダッド到着してから食事が美味しく感じられ、ステーキ・ハンバーガー・ピザ・ホットドッグを食べ続け、水のかわりにコーラを飲んでた。その結果、バグダッド到着1週間後には、日本での体重より4~5キロ増加しており、業務支援隊医務官から食べ過ぎによる糖尿病に気をつけるように指示をもらってしまった。

それ以降、食生活を野菜中心にするよう心がけ、日本コンテナにある体重計で朝・晩2回体重を量り健康維持の目安としている。1月終わり頃は体重がなかなか減らず「フル・ヌード」になって体重を量ったこともあったが、「食生活の改善」と「緊張した中での勤務」が相まって、現在は一番体重のあった時より10kg(日本での体重より5kg)体重が落ちた。

気候が暑くなるにつれ食欲も落ちてきており、現在は体重維持に重点おいている。(この体重を維持すれば、今年の全国自衛隊柔道大会には1階級下の体重別クラスに参加して上位入賞を狙えるのではと内心想っている。)

また外から建物内に入ると何となく体全体が埃っぽく感じられるため、身近なところから「うがい・手洗い」を励行している。夜は日本コンテナ内で腕立て・腹筋・スクワットを皆で実施して運動不足を解消し、夜は疲れてぐっすり眠れている。

ここでは、全員健康でいることが任務達成の基本と認識し日々健康管理に留意している。



## バスラLO日々業務報告(3月30日1900)

区 分	内 容
1 警戒態勢	バスラ空港 [REDACTED] [REDACTED] (警戒態勢) : [REDACTED]
2 特記事項	(1) [REDACTED] (2) [REDACTED]
3 本日の業務	(1) 情報要求対応 SSR (ISFの戦力化の状況)、MND(SE)の将来計画、IED及びIDF関連情報、デモ関連情報等 (2) 定例情報収集 : [REDACTED] (3) 定例会議への出席 : 司令部朝・夕会議、J2・J3・J9認識統一会議 (4) [REDACTED]
4 明日の予定	(1) 情報要求対応、定例情報収集 (2) 定例会議 (3) 兵站報告提出
5 その他(備考)	