



アスリートに学ぶ

今年の2月韓国で開催された平昌冬季オリンピックで日本選手は金4、銀5、銅4の合計13個のメダルを獲得した。これは日本の冬季五輪史上最多のメダル数で1998年の長野大会に勝るもので日本中が喚起し、注目を浴びたのはフィギュアスケート、スピードスケート、ノルディックスキー、カーリングなどであった。また先月のパラリンピックでは金3、銀4、銅3の合計10個のメダルを持ち帰った。これらメダルは個人の実力に対して与えられるものである。

各種目でアスリート（運動選手）たちが残した記録はいずれも素晴らしいものであったが、そんな中でもフィギュアスケートの羽生結弦選手は五輪での2連覇を成し遂げ、連続の金メダルに輝くという偉業を成し遂げた。これに対して政府は怪我を乗り越えて果たした66年ぶりの偉業が、国民に感動と勇気を与えたと評価して「国民栄誉賞」の授与を決めたことは称賛されるものである。この賞はスケート界では初めてとなり、個人としては最年少の記録であった。

この偉大な羽生選手は冬季五輪大会の4か月前に大切な右足首の靭帯を損傷するという怪我をしたが、このアクシデントを見事に克服し達成した今大会での活躍は素晴らしいという一語に尽きるものであった。通常怪我は一瞬にして起こるものであり、その回復には長い治療期間を必要とし、その間に起こる機能低下を最小限に抑え、元の状態にまで回復させた気力と体力の維持は並大抵の事柄ではなかったと思われる。それを数か月という短期間に克服し、しかも世界最高レベルの演技を成し遂げて、金メダルに輝いたことは驚くべきことであった。更に足部故障の完治を気づかい世界選手権大会への出場を見送ったのは賢明な選択であったと思う。

五輪に出場したアスリートたちは皆4年間の厳しい練習を積み重ねて自信をもって氷上に立ち、応援団や大観衆注視の的になりながら、失敗の許されない演技を实践した選手たちの緊張は想像を絶するものがあると思われるが、それに耐える体力と技量を支えたものは本人の努力と気力によってのみ得られるものと思われる。

体を治療するというのは単に体を休めるということではなく、体が本来持っている機能を十分に生かせることができる状態にまで整えることである。そのため大事なことはどのように休み、どのように練習するのがベストなのかを選択することで、その指標となるものに自律神経の関与があると言われる。

話は変わるが人は誰でも病気にはなりたくないと思っている。でも実際には病気になり易い人となり難い人がいて、その違いは何によるものかとの疑問に自律神経の研

究が進むにつれ、これまで謎とされてきた様々な原因の一つに自律神経のバランスが崩れることにあるのではと分かってきた。この自律神経は私たちの生命活動の根幹を支える重要な機能を担っていることで注目される。

人間は眠っている間でも呼吸をし、心臓も休まずに動き、胃腸、肝臓、腎臓などの内臓全てが四六時中活動しているが、これらは自律神経によって大切に維持管理されているのである。人はこの活動を自分勝手に止めたり動かししたりすることは出来ないものであるが、自分の意志で一時的に止めたり早めたりできる唯一の臓器は呼吸機能だけである。これを利用して深呼吸をすることにより身体活動の一部をサポートすることが可能で、これは何時でも何処でもできて健康維持にはとても大切な働きをするものとして重宝される。

このように私たちの体は自律神経である交感神経と副交感神経の相反した働きをもった二種類の神経によって常にコントロールされている。これらは殆ど無意識のなかで行われているもので、認知されにくい現象であるが生命維持にはとても大切な機能である。この交感神経と副交感神経の働きには大切な日内変動があり、朝から日中にかけては交感神経が優位に働き人々の活動を支え、夕方から夜にかけては副交感神経が優位に働いて休養そして睡眠を促す状態になるのである。

更にこの両神経の働きは気象の変動、季節の移り変わり、時間の経過、人の体動や感情の変化など様々な状況に反応して、体調のバランスを保ち私たちの健康状態を維持管理している。交感神経は「緊張や興奮の状態を示し」、副交感神経は「余裕や安心の傾向を表わす」、といえる。例えば、不安や恐怖を感じると、頻脈や血圧上昇を起こし、安心すると心拍数が低下し呼吸がゆっくりとなるのは自律神経の反応に起因するのである。また、自律神経のバランスが崩れると免疫力も低下するらしい。

高度経済成長期より前の人々の生活様式では昼間はしっかり働くことであり、夜間は休息と睡眠が通常の生活であった。しかし、現代社会では24時間営業の傾向が多くなり、昼夜の区別がはっきりしない社会環境にあり、自律神経の疲弊により体調不良から疾病状態になる傾向が見られる。そのために日常生活の中で30分の「余裕」をもつことが“その日一日の自律神経を安定させる”とも言われ、行動をゆっくりとすることが私たちの日常生活には必要であり健康維持にも大切とされる。

参考資料；小林弘幸著、なぜこれは健康にいいのか？

