



## 実体験に学ぶ

昭和5年生まれの私は今年で89歳になる。私の生まれた頃は人生60年と言われた時代であって、あれから90年近くが経過している。その間に平均寿命は30年ほど延びたため、近年は人生百年時代とも言われるようになった。私の学生時代は戦後の大混乱の世代であり、大変な苦勞をしながら中学校、高等学校、大学と学びの道を歩み、昭和31年に医師免許証を取得した。その後の60年ほどの世渡りの中で様々な自分自身の体験と学習をすることが出来たが、その中での興味ある幾つかの事例について述べてみたい。

まずその一つは開業した昭和40年代の頃から毎年秋になると“気管支喘息”を発症し晩秋になるまで続く状態が10年近く継続し、毎年その対応に苦慮していた。丁度その頃私自身の健康診断の結果で尿糖（陽性）とメタボ症候群（体重64kg）に気づき、その原因として運動不足が考えられた。その対策として一番手取り早いランニングを始めたのは46歳の時であった。丁度その頃昭和51年の6月に平尾市長さん発案の“善通寺日曜日を走る会”が発足したので、早速夫婦で入会した。それは毎週日曜日の早朝6時に会員は五重塔前に集合して約6kmの規定コースでミニマラソンをする会であった。入会当初は大変きつい運動であったが次第に順応できるようになり毎週の日曜日が楽しい朝礼になっていった。入会してから約半年が経過したころ、秋の季節になっても今まで毎年悩んでいた喘息発作が出ないのに初めて気づいた。それ以後も喘息発作は全く見られずこれはマラソンの効果によるものだと確信出来た。

しかし、何事も全てが順調にいくものではなく、喘息が出なくなった代わりに今度は全身に皮膚炎が出るようになり、これは喘息が姿を変えたアレルギー反応と考えられた。それなりの治療をしながら経過を見ていると数年後から徐々に皮膚炎も消退し完全治癒には6年近くかかったが、その間も走る運動を継続したお陰で全身の機能が改善した結果だと思われた。更に体重は54kg前後に固定し、40数年以上を経過した今も変わらず維持されているのに自分ながらに感心している。その間での50歳代にはフルマラソン42kmにも挑戦して完走出来たが、それ以後は年齢の増加とともに体力の低下は仕方なく60歳代にはハーフマラソン21kmになり、70歳では10km走になった。

この体験から“継続は力なり”を実感し、その後は年齢相応の運動として毎日

2～4kmの「歩行」を日課としている。近年は特に運動の重要性がマスコミを通じて、また一般社会の風潮としても認知されている。“歩く”ことは何時でも何処でも自分の意志一つで実行できるものであるが、この文明の進歩した社会ではその必要性は認知され難いものの一つである。健康を目的に歩くためには先ず手足を安全に動かせること、更に目、耳は勿論全身の機能がしっかりしてないと実行しにくい行動である。更に体の機能は常に働かせてないと年齢とともに衰えるのは自然の現象で、継続は力なりの意味はそこにあって何事も自分で思考し実践しなければその効果は期待でき難いと思われた。

次に私は若い頃から毎日のように放射線を浴びる検査に従事していて同僚が癌や白血病で亡くなったのを知り、私も癌を心配していたところ、74歳のときに大腸がんを発症し、国立善通寺病院で手術を受けた。丁度徳大の後輩になる先生が執刀してくださり、抗がん剤は副作用の出ない程度におさえて4年間服薬を続けたお陰で再発もなく経過している。また術後3週間目からは日頃実行していた歩行を続けたことも決して無駄ではなかったと思っている。現在は術後16年になり再発の気配も無く今日を迎えられたことを喜んでいる。

これは今も継続している「歩く」という単純な行動がいろいろと効果をもたらしているものと思ひ、歩行は今後も継続したい。いくつになっても自分の足で歩けるのは嬉しいことで、介護の手を必要としない自立した暮らしは、老後を豊かにしてくれる。ところが“老化は足から”と言われるように、全身の機能低下はまず足からやって来るもので、5年後、10年後を目指して、前を向いて歩き続けるために脚力の衰えを防ぐことが何よりも大切であると思っている。

また、別の体験談として6年前ランニング後のラジオ体操中にふらつきで倒れそうになり、それを止めようと両足で踏ん張ったのが悪く、後ろに飛ぶように尻餅をつき第二腰椎の圧迫骨折をおこした。この完全治癒には約3年を要し、骨の変形を残したものの現在は特に支障は無く腰部の屈伸、加重にもある程度耐えられる。この治療中最初の半年はギプスで安静を保ち、その後は健全な部分の筋肉は出来るだけ動かすように務め、壊れた腰椎には細工は施さずに自然治癒を促すよう努めた。筋力の低下を防ぐため腰椎以外の筋肉は努めて動かしたのが良かったのかと思われるが、現在も第二腰椎は変形したままで、可成りの機能を果たしながら自覚症状は特に無いので有難い。

人は誰でも加齢によって骨格の強度が次第に低下するのは自然の摂理である。骨を強くするという薬もあるが、人間の体は自然界の重力を常に受けており、これが骨の強度を維持する基本原理であり、それには日常生活で努めて立って動くことが大切であると思われる。寝てばかりでは骨の強度は衰えるばかりで、健康維持には原始人のように立って歩くことが求められる。

もう暦の上では春でも3月はまだ寒く、桜前線の訪れが待たれる日々である。