

ずいそう

メタボとランニング

中西康博



メタボという言葉は初めて聞いたのは3～4年前のことと思います。この言葉は急速に市民権を得、今では聞かない日がないほどになりました。そのような中、昨年4月から特定健診制度並びに特定保健指導、いわゆるメタボの指導が始まりました。この指導の義務化を聞いた時、正直余計なお世話だと思いました。自分の体のコントロールは自身で行うもので、他人から言われたからと言ってできるものではなく、さらには健診の結果判定基準の一つがウエスト85cm以上であり、身長に関係なく荒っぽい基準だったからです。

私は元来両刀遣いで、お酒も甘いものも大好きで、今から10年少し前その量が徐々に増え、いわゆる中年太りになりました。そのことに気が付いたのは今でも忘れませんが、久々にズボンを買に行行ってウエストを測ってもらった時のことです。それまで84cmあるいは86cmのものを買っていたのが、その時92cmと言われ、聞き間違いではないかと思うぐらいで非常にショックを受けました。家に帰ってから量って見るとベストが62～63kgであると思っていた体重が71kgまでになっていました。なぜ急激に体重・ウエストが増えたかと考えてみると、お酒・甘いものの量が増えたのは勿論ですが、その数年前にスキーで右膝関節を複雑骨折し、今まで行っていた昼休みや週末のランニングをやめたからでした。

私は中学から大学までずっとバスケットボールをしていましたので、体を動かすこと、走ることは大好きで、社会人になってからも骨折をするまではずっと何らかの形で走ることを続けていました。そして40歳になるまでには一度フルマラソンを走りたいという夢を持ち、38歳の時、兵庫県の篠山ABCマラソン大会に初めて参加しました。それまでも10kmやハーフマラソンは何度も走っていましたが、30km～35km位に襲ってくる膝の痛みはフルマラソン独特のもので、制限時間ギリギリで完走した時は本当に涙のゴールでした。

その時は、有名人ランナーのはしりとも言える、フォークソング歌手の高石ともやさんが朝、京都から篠山まで走って来て引き続きフルマラソンに参加していたことを覚えています。

骨折後数年間はおとなしくしていましたが、このように走ることは好きでしたので、またランニングを再

開したいという気持ちが湧き始めました。それがまさに上記体重が増えた時期でした。ランニングを再開するには膝のためにも体重を減らさなければならないので、まずダイエットに挑戦しました。

その時の方法は、

1. 家ではお酒も甘いものもやめる。
2. 食事の量、特に炭水化物は減らす。
3. 夕食後、エアロバイクを1時間漕ぐ。

でした。

当初3か月くらいの間、ほとんど体重は変わりませんでした。それを過ぎるとステップ状に減りだし、6ヶ月後には12kgの減量を達成しました。面白いもので、毎日体重計に乗り、体重が下がるのを実感できるとダイエット自身が面白くなり、6～7kg減量したころ、家内からそれ以上やせると病人のように見えるからと言われてもせせせと続けました。まさにダイエット病にかかったという感じです。その甲斐あって、またランニングを始めることができ、10km程度までの距離は走れるようになりました。しかしその後、忙しくなったこともあり、ここ8年ぐらいは運動をあまりしなくなりました。

昨年4月の特定健診では案の定、ウエスト86cmで引っかかりました。その後、6月に初めての単身赴任で札幌にやってきましたが、食事のバランスが悪くなり、又運動量も少なくなったため、昨年11月に特定保健指導を受けた時には、ウエストが91cmまでになっていました。

特定保健指導を機に、今また十数年前と同じダイエットに挑戦しています。但し、運動は血糖値の観点より食後の方が良いとの指導を受けたので、エアロバイクは食後にするようにしています。その効果が現れ、徐々にウエスト・体重が減ってきています。この随想が掲載される頃には目標数値を達成し、膝の状態と相談しながら今年、あるいは来年の札幌マラソン（ハーフ or 10km）を走りたいと思っています。自分の体のコントロールは当然自分自身の意思・努力・継続で行うものと思いますが、今回の特定保健指導は一つのきっかけを与えてくれたと思っています。