

”脱メタボ”

吉岡敬

「体重 86.6kg、血圧最高 166Hg、最低 107Hg、腹囲 106 cm、体年齢 63 才、メタボリックシンドローム症候群です。」看護師さんからの言葉。俺の体が悲鳴を上げている。それは、H19 年 7 月の暑い夏の定期健診から始まった。

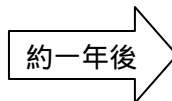
「風の中のすばる～・・・」中島みゆきの「地上の星」の BGM が流れてくる。

これは、ある 51 歳の男性が“脱メタボ”の戦いに挑んだ一年間のノンフィクションの物語である。

“脱メタボ”の戦いは後ほど述べるとして、まずは一年後の H20 年 7 月の定期健診の結果からお知らせすると「体重 66.7kg、血圧最高 115Hg、最低 80Hg、腹囲 83 cm、体年齢 42 才」であった。なんと、体重マイナス 19.9kg、血圧最高マイナス 51Hg、最低マイナス 27Hg、腹囲マイナス 23 cm、体年齢マイナス 21 才という戦いの成果であった。



(before H19.6.30)



(after H20.8.15 現在)

それでは、この一年間の“脱メタボ”と戦った一人の男の物語の始まりである。

“ 出頭令状 ”

物語は、定期健診後の健康管理センターからの“呼び出し”から始まった。指定された日時にセンターへ出向くと、そこには産業医、保健師、看護師たちが出迎えていた。同様に呼び出されたメンバーは約 20 名。メンバーの中には知り合い 2 名もいた。いずれにしてもより厳選されたメンバー達だ。

最初にメンバー全員に対して、血圧測定などの簡単な検査があり、その後、産業医、保健師からメタボについての講義を受け、最後にメンバー全員に対して個別面談があった。特に“メタボ危険状態”のメンバー達は産業医から、“メタボ準危険状態”のメンバー達は

保健師又は看護師からそれぞれ個別面談を受けた。

自分は“メタボ準危険状態”として判定され、看護師から個別面談を受けた。面談で指導された事項は予想どおり、運動不足や食事内容に関することなどであったが、最後に「数ヶ月後にまた、個別に追跡面談します。」と言われた。

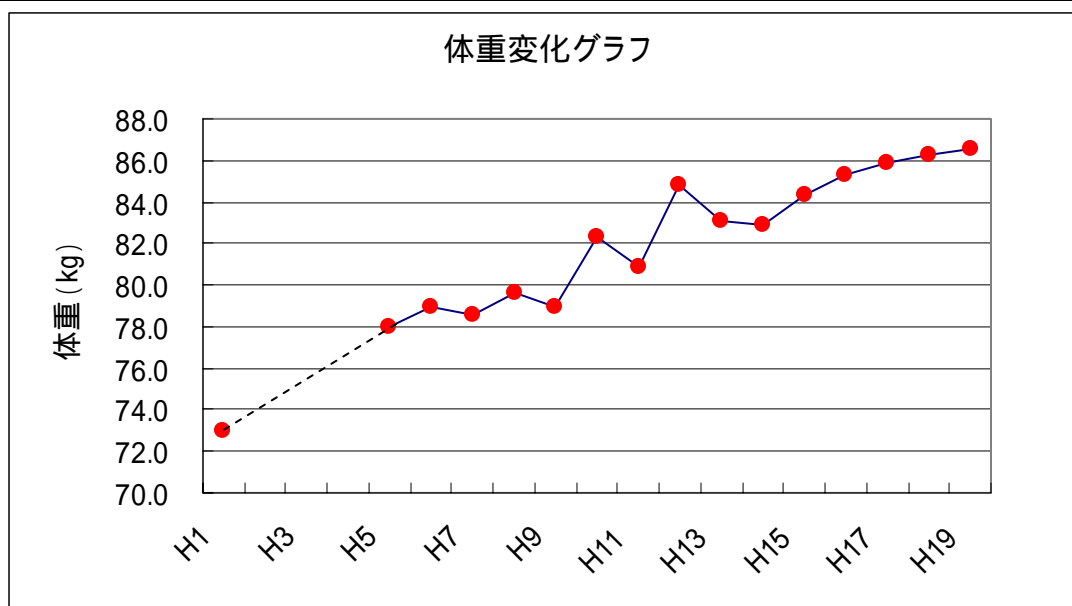
え！これで終わりじゃないの？どうも、“カイゼン”されるまで徹底的に指導を行うようだ。これはまずい！と、やっとのことで“脱メタボ”に挑むことになった。

(ちなみに知人の“メタボ危険状態”の人は病院へ行くよう勧められたそうだ。)

“ 現状を知る ”

まず、最初に行ったのは過去の健診データのチェックから・・・表とグラフを参照

年	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19
体重 kg	78.0	79.0	78.6	79.6	79.0	82.3	80.9	84.8	83.1	82.9	84.3	85.3	85.9	86.3	86.6



結婚した頃（H元年）の体重は73kgぐらいだった記憶があるが、データとしては残念ながら平成5年からしか残っていない。体重変化グラフを見て一目瞭然、順調に体が“成育”しているではないか！

このまま行くと数年後には間違いなく、0.1トンに到達してしまう。これはまずい！

“ とにかく運動だ！ ”

時を同じくして、「瑞穂北陸上競技場」(1)の改修工事に携わることになった。工事期間は11月の「名古屋シティマラソン」から翌年3月の「名古屋国際女子マラソン」までの期間と決まっている。瑞穂運動場管理事務所と改修内容の事前打合せのあと、初めて

「瑞穂北陸上競技場」のトラックの上に立つ。トラック上にいるとなんとなく体がムズムズとし、走りたくなってくる。よし!“メタボ”解消のため「名古屋シティマラソン」に出場するぞ!とその時に決意したのであった。

(1)「瑞穂北陸上競技場」(通称:「北陸」) 一口メモ

瑞穂陸上競技場(通称:「本陸」)は(財)日本陸上競技連盟第1種公認の競技場であり、第1種の公認を得るためには第3種400mトラックの補助競技場が必要などの条件が必修となる。つまり、「北陸」は「本陸」の補助競技場としての位置づけである。ちなみに補助競技場と言っても「北陸」のトラック(全天候舗装(ウレタン舗装))はカールルイスが東京に来たときと同様の仕様で高速トラック(固め)と呼ばれており好記録がしやすい。したがって、トラック仕様は第1種公認トラックと何ら変わらない。

また、400mトラックの距離の計測線は縁石がある場合、第1レーンは内側の区画線から300mmの位置、第2レーン以降は、内側の区画線から200mmの位置となっている。

なお、「本陸」の芝生フィールドの広さはJリーグのルールに少し足りない。

まずは毎日、体重計に乗ることを習慣づけた。これによって自意識が生まれ、“成果”も目に見えてくるからだ。最初のトレーニングは徒歩から始めることにした。一日一万歩以上を目指し、朝の通勤は自宅から地下鉄黒川駅まで約1.5km、帰りは市役所から自宅まで約4kmを歩くことから始まった。しかし汗をかき、靴底は減るけど、体重はいっこうに減らない。まだまだ運動量が足りないようである。

次のトレーニングはランニングだ。これまで週末の土日の朝にはジョギング(約4km)はしていたのだが、平日の夜も可能な限りジョギング(約4km)を行った。しかし、一ヶ月続けたが体重はほとんど減らないし、それどころか走る距離を少し(約5km)延ばしたら、足の膝の横が痛みだしてきた。これでは「名古屋シティマラソン」(出場するなら当然ハーフマラソンと考えていた。)なんかとても走れない。(その時のラップタイムは約6分10秒/km)「10km部門でも時間制限の関門に引っかかって完走できない。」と挫折も考えた。だが、レースまでにはまだ3ヶ月以上先であるので、とりあえず目標として「10km部門」にエントリーすることにした。

足を故障したら、元も子も無くなるので、膝が痛みだしたら徒歩へ切り換え、痛みが消えたら、また走る。その繰り返しで、徐々に距離を延ばし、何とか練習で10kmを完走するまでになった。(その時の体重約80kg、お腹の周長はだいぶ減ってきた。)



“ 初レース！ ”

そして、ついにマラソン（10km）初レースを迎えた。スタート前の待機中、周りの人達は皆、レースに馴れているようだ。グループでの参加者も多い。レース時のウェアも何を着たらよいか分からず、周りの人の容姿を見て、Tシャツとハーフパンツとし、手には軍手をはめた。

緊張のスタート時刻が迫ってきたが、スタートラインまで大勢のランナーが居て前に中々進まない。実際にスタートラインを切ったのは、先頭がスタートしてから約2分後であった。やっとのことでスタート切ってもまだ大勢の集団の中、かなりスローなペースでしか走れない。この先どうなるのかと焦ったが、瑞穂陸上競技場から環状線に出たところでやっと自分のペースで走れるようになった。



（名古屋シティマラソン力走中！）

いつもなら交通量の多い環状線であるが、車両通行止めで、歩道からの声援の声、ランナーの足音、息づかい、そしてやたら耳障りな報道用のヘリコプターの音しか聞こえない。

抜き、抜かれつつしながら、周りのランナーのペースに引っ張られ、自分のペースを距離表示ポイントで確認しながら走る。スタートが遅れた分いつもより少し早いペースだが、そのまま走る。5.7kmの折り返し地点からハーフマラソンのランナーと合流する。さすがにハーフランナーのペースは早く、どんどん抜かれる。（ハーフに出なくてよかったと思った。）環状線を左折し、ゴールである北陸上競技場まであと少し、スパートを駆けようとしたら、上り坂が見えた。しまった！コースの下見をしていなかった。計算外の上り坂を最後の力を振り絞ってやっとゴール。無事完走！することができた。（記録は53分01秒）

走り終えた後の達成感はやってみないと分からないものだ。また、来年のレースも出場したいと思った。

“ 川頁調に減量！ ”



（読売犬山ハーフにて）

今の時代、インターネットは便利である。各種主催のマラソンレースもネットで簡単に検索、エントリーができる。自分もネットでH20年の年明けに「小牧シティマラソン（1月27日開催）」、「可児シティマラソン（2月17日開催）」、「読売犬山ハーフマラソン（2月24日開催）」、「いわくら五条川マラソン（3月2日開催）」の4レースにエントリーした。特に～のレースは3週連続となった。それ以降は「花粉症」と「ヨット」、「ゴルフ」のシーズンとなってくるので、次のシーズンまでマラソンレースは小休止とし、減量を兼ねてランニングを中心としたトレーニングに励むことにした。各レースの内

容報告については、文面が長くなるので省略させていただくが、トレーニングの成果と体重が減ったことの相乗効果もあり自己記録を更新中である。

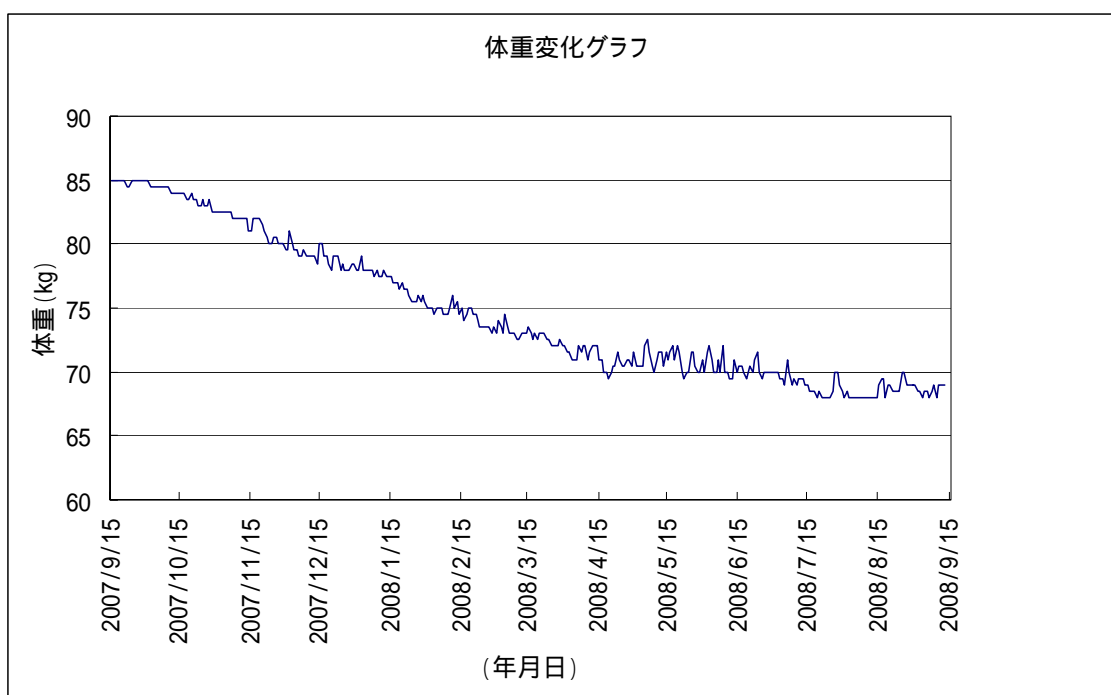
なお、「名古屋シティマラソン」を含め全レース成績結果は下表をご覧ください。

全レース結果（全レースとも10kmにエントリー、タイムはネットタイム）

月 日	出場競技名	順位	タイム	1km平均ラップタイム
11/23	名古屋シティマラソン	2139位/6158人	53'01"	5'18"/km
1/27	小牧シティマラソン	167位/436人	47'39"	4'46"/km
2/17	可児シティマラソン	65位/247人	45'40"	4'34"/km
2/24	読売犬山ハーフマラソン	255位/1262人	45'28"	4'33"/km
3/2	いわくら五条川マラソン	141位/718人	44'19"	4'26"/km

“これが減量の経過だ！”

まずは、下のグラフの経過を見てほしい。



体重は毎朝起床時に計測することにした。ちなみに食事制限はほとんど行っていない。

制限したのはスポーツドリンク類を極力飲まないようにし、その代わりにお茶を飲むようにした。なお、ビール等のアルコール摂取量は減らさなかった。（走ったあとの冷えたビールは最高にグッド！）思い返せば一時期体重の減りが少ない時期（何故減らないのか理由が分からず）が一番挫折しそうになった。それでも、体重は減らなくても走行距離を延

ばし、「いつかはフルマラソンに挑戦するんだ！」という強い意志で今年の暑い夏の中もトレーニング（原則毎日10kmを走行）を行った。今あらためて体重変化グラフを見て振り返ると、最初の一ヶ月位はなかなか体重が減らず、その後順調に減り続け、最近二ヶ月では68kg前後で落ち着いている。

“ 単戔いは続く！ ”

久しぶりに会う人から、「ずいぶん痩せたね！」とか、「糖尿病か？」とか、「悪い病気？ガンか？」とか言われるが、あえて言わせてもらえれば、以前から太っていたわけではないので、「痩せた」という表現ではなく、「元に戻った」というのが正しい表現である。

最後にこの一年間の努力の成果を無駄（リバウンド）にしないためにも、今後ともマラソンレースを健康的に続けていきたい。

さあ、次のレースはいびがわマラソンでフルマラソン、そして名古屋シティマラソンでのハーフマラソンへの挑戦となる。フルマラソン、ハーフマラソン等のレース結果、内容等報告についてはまたの機会にしたい。

おわり