

巻頭言

メタボと娘とお巡りさん



SAKAMOTO Kenichi

国際重要感染症研究チーム長 坂本 研一

「オヤジ、太った。」2006年暮れ、17の娘が安物の体重計の上から言った。私も健康診断で肥満と診断され、体重が気になっていた。1万円の体重計を正月特価5,000円で買った。

娘は体重が50kgを超えてはいたが、体脂肪は標準であった。バスケをやって筋肉が付いたらしい。私の方は、体重84.3kg、体脂肪24.4%、BMI値27.4、体内脂肪指数14(10以下が標準)、ウエストは90cmを超えていた。

若い頃、桜村マラソン(10km)や土浦10マイルレース、第1回つくばマラソン(35kmリタイヤ)に出ていたのだから、走って痩せようと考えて、5kmを車で実測した。公園の横を左折しようとしたとき、お巡りさんに呼び止められた。左折禁止であった。走行メータの距離表示に集中していて、標識が目に入らなかった。

実際にこのコースを走ってみた。半分過ぎから息が上がり、苦しくて走れなくなった。ここでやめたら罰金とゴールドの免許証が無駄になると思い、歩きも加え、その後も継続した。1ヶ月経った頃、ようやくこの5kmを走れるようになった。3ヶ月後には、1時間で10km走れるようになった。5ヶ月後、市民大会の8km走に挑戦した。40分で走り切った。体重75kg、体脂肪20%、ウエストは85cmを切っていた。若い頃のズボンが、また穿けるようになった。

走ることが楽しみに変わった。しかし、20kmを超える長い距離を走るには、どうしても途中で水分や栄養の補給が必要になる。そこで、クーラーボックスにおしぼり、スポーツドリンク、バナナやゼリーを詰め込み、筋肉の付いた娘に自転車に伴走させることにした。協議の末、1時間

1,000円で交渉は妥結。また、朝5時からの1時間程度のウォーキングにも1週間3回以上の2,000円で付き合わせた。娘と会話のできる楽しい一時となった。しかし、3ヶ月もしたら私の小遣いが無くなった。そして、支払いの滞った父に娘は見向きもしなくなった。金の切れ目が縁の切れ目であることを知った。

娘との蜜月はこのように終焉を迎えたが、ランニングは確実に進化した。9ヶ月目には、ハーフマラソンを2週続けて1時間40分台で走った。しかし、自分の歳を忘れていた。右左の脹ら脛が別々に肉離れを起こした。どちらとも直すのに2~3週間かかった。このため11月の河口湖マラソンの調整が遅れた。ぎりぎりまで走り込んで、20代以来となるフルマラソンに挑戦した。走り始めてすぐに左脹ら脛に違和感を覚えたが、痛みがなかったので、予定通り5kmを25分のラップで快調に走った。20km手前でその左足に激痛が走り、やむなく競技を中止した。回収車でスタート地点に戻され、逆の方向から足を引きずりながら戻ってくる夫に妻は「もう走り終わったの? またリタイヤ!!」ととどめを刺した。

その後2ヶ月間は、スピードを落とし、走る距離も短くした。そして、お巡りさんとお話してからちょうど1年目、指宿菜の花マラソンを4時間35分で走りきった。体重68kg、体脂肪17%、体内脂肪指数8、BMI値22.5、ウエストも80cm程度になった。その後3回のフルマラソンを完走した。もちろん河口湖マラソンもリベンジし、雪辱を果たした。海外病研究施設に駅伝チームが結成された。その名も「チームFMD(Foot-and-mouth disease)」。口蹄疫のような症状が出ないよう、大切にタスキをつないで走りたい。