



6年ぶりの札幌岳。登山全行程の中間にある山小屋から突然急斜面になることは頭の中にしつかり刻印されていたが、山小屋まで続く平坦な道のりが30〜40分あまりと思っていたのだが、1時間20分もかかり、あまりの記憶のいいかげんさに呆れてしまった。2000年に登山を始め2度目に登った山がこの札幌岳である。初登山の樽前山に続いてこの札幌岳を一緒に登ったSさんは2度の脳出血に倒れ、現在リハビリに専念しているし、Sさんから一緒に登山の基本を教わったTさんが

健康維持のための

一大プロジェクト

情報広報部

橋本 洋一

腓胝でこの世を去って丸9年がたとうとしている。この12年の間に私自身の周辺でも大きな変化があった。

変化といえば、年間の死亡者数が120万人を超えたことも特記すべきことだろう。団塊の世代が後期高齢者になる2025年には、年間の死亡者数が160万人を超え、日本全国の全病床数を大幅に上回ることは間違いない。2025年へのランドデザインの1つとして《看取り》を含む『在宅機能』がキーワードとしてクローズアップされてきた

理由がそこにある。悪性疾患で治癒あるいは共存している患者数が道民とほぼ同じ500万人台に達した。延命一筋の医療からQOLを優先した医療に変化した現代医療の1つがリハビリテーション医療であり、平成24年度診療報酬でも、要望項目のかかりの部分が盛り込まれた形になった。リハビリテーションの中で予防的リハの代表的なもの1つがリハビリテーションである。4疾病（5疾病）の1つである『がん』と他の3疾病（4疾病）との合併例が増加している。脳

卒中、急性心筋梗塞、糖尿病の3疾患は高血圧、脂質代謝異常などのメタボリック症候群が背景にあることは明白である。

学生時代の不摂生のために体重が30kgも増加し、BMI30をかるうじて超えない崖っぷちの状態でここ30年あまり過ごしてきたが、昨年、新聞広告で雑炊ダイエットの存在を知り、早速注文した。雑炊パック1つが32〜36kcalと標準的な朝食の10分の1以下でこの雑炊ダイエットを持続することにより1カ月間で約2kgの体重減少に成功した。その後も順調に減少し半年間で体重が5kg減少し82kgとなった。腹部CTで内臓脂肪、皮下脂肪を測定してみると、内臓脂肪が皮下脂肪に先行して減少することが確認された。その後、一時80kg以下になり、雑炊セッ

トに十二分慣れたと思いきや、味に飽き、また突然の空腹感に負けて雑炊だけの食事を続けることが困難となった。昨年は最終的に82kg前後の体重に落ち着き、念願の75kg到達は叶わぬ夢に終わった。通っているスポーツジムの友人達から「やっぱり失敗した。先生はオオカミ親父だ」と容赦のない総攻撃を受けて意気消沈したまま新年を迎えた。

本年2月中旬、近くのスーパーマーケットで野菜の大袋パックを見つけ、数袋を購入し、朝食、昼食時の最初に大量の野菜を摂取することにした。ドレッシングは和風に限定し、マヨネーズ使用は禁止した。内臓脂肪正常化に向けての一大プロジェクトが始まった。開始して2週間を越えた頃から、体重が徐々に減少し1カ月を経た頃には3kgの体重減少を認め、30年ぶりに念願の70kg台に突入した。4カ月を経た6月中旬には体重が6kg減少し、76kgとなり、BLの白衣が見るに堪えないほどダブついた形になり、LLのサイズに変更した。

8合目あたりに例年通り残雪がみられ、静かに登山道の流れ下る雪解け水のために土が泥状化し我々の行く手を阻む。今年初めての登山ということもあって足がかなり疲労していたが、体重減少により体が軽くなったためか、登るスピードがアップした。雲で下界がまったく見えない頂上できれいな空気を胸一杯吸い込んで、今年12月末の70kg達成を札幌岳に誓った。