

特別寄稿

年 令

日本医師会副会長
宝住 与一

正月や冥土の旅の一里塚
めでたくもあり めでたくもなし

これは一休さんの短歌である。私も若い頃より少しひねくれている、他の人がひねくれている私がまともなのかもしれませんが、正月は何故おめでたいの？と思い、お年玉と称してお金をもらうことは嬉しかったですが、素直に喜べなかった。

年を重ねるにしたがって、変わるかなと思いきや、余計に1年1年寿命が縮むのだと思う一方不快を実感する今日この頃であります。

若い頃は全く考えられませんでした。階段を走り降りると、階段の終わりごろになると足を踏み外しそうになったり、こんなところと思うところで転びそうになったり、酒を飲みすぎたときの二日酔いの辛さ、食べ過ぎた時の苦しさ等は最近までわからなかった。といってもよいくらい若い頃は感じませんでした。

最近には特に飲みすぎた時の二日酔いの辛さを実感しております。

私は生物の体は基本的には消耗品だと思っています。だから、栄養だけとって何もしなければ長生きすると思っています。

ただ、人間は脳が発達し、何もしていないことは精神的に耐えられないことなのでできませんが、だから植物状態になった人は、心臓と脳幹部だけで生きている状態なので、エネルギーの補給管理をうまくやれば、普通の健常人より長生きすることになると考えています。い

わゆる、運動ができないし、栄養の管理がされているので、メタボリックシンドロームが発生する心配もないからです。

そのうち癌は分りませんが、案外、癌も植物状態になった人に起こる率は少ないかもしれません。今まで植物状態になった人が癌になった話は聞いたことがないのでわかりませんが、案外、統計を取ったら発生率が少ないのではないかと思います。

先日、私の健康法という題で話をしました。その時最近の中高年の人の運動、ハイキング等の活動が盛んですが、何事も程度の問題で程々にすることが大切だというような話をしましたが、そのとき調べた中で面白いと思ったことを紹介します。

それは“誤解しがちな体力テスト”という題で東京慈恵医科大学名誉教授の小野三詞先生が書いたのですが、体力テスト(暦年齢は50歳だが、体力年齢は30歳)という結果が出たりすると、これは手放しで喜びたくなるが、だが、テストは運動など行動の場合の体力(行動的体力)であって、病気や故障に対する抵抗力の「防衛体力」とは違う。防衛体力まで若いわけではない。

スポーツ振興法に基づいて、昭和42年に文部省が作成した「壮年体力テスト」にそもそも誤解の出発点がある。

垂直とび、反復横とび、握力、ジグザグドリブル、急歩のテストそれぞれに1点から20点の得点を与え、合計点が多い人ほど体力年齢が優れているとした。

飛んだり、跳ねたり、行動面だけの体力である。病気や故障を防ぐ項目は入っていない。

第一次大戦直後、すでにドイツのベッツナー教授が「スポーツ選手ほど、肺炎になると心臓衰弱を起こしやすく、伝染病の抵抗力が弱い」と指摘している。

この事情は現在も変わっていない。実際に最近、免疫の各種の指標があるが、ジョギングなど運動によってどう変化するか調べられているが、免疫と運動能力は別物のようである。

1グループを形成して、同じようなトレーニングを続ける中高年齢者で

も運動を続けているうちに、液性免疫、組織免疫がかえって低下したと判定される人が少なくないという研究発表がある。

長足の進歩を遂げた医学でも、体質の本体はまだ十分解明されていない。

運動すると丈夫になると信じられている骨でさえ、疲労骨折などかえって折れやすくなったりするが、この理由も分かっていない。

先の体力テストでも、体力年齢を判定する根拠になる行動体力の測定値そのものが運動で鍛えるとかえって低下したりするという問題もある。

健康のためにスポーツを続け、体に少しでも何かおかしいと感じることがあったら、運動量を減らし、様子を見ることが大切だとつくづく思う。というものです。

これを読んで、体は消耗品だと私は思ったわけです。私の周りを見渡しても、運動能力が優れていた人が必ずしも長生きしていないし、かえって短命かと思ったり、プロ野球の投手でも大リーグでは試合でも投球数100球を目安に、投球数を制限している。だから、40歳以上でもピッチャーで現役の人がたくさんいる。日本ではほとんどいない。一人か二人です。

若い頃はともかく、ほとんどのスポーツ選手でも猛練習は選手寿命を縮めるし、調整程度で体を休めることが大切であると思っている次第です。これはわれわれ日常の活動でもそう、万事ほどほどに仕事をして、体を休めることが大切だと思っています。

また、何度もしつこいようですが、スポーツをやりすぎることは体によくないと、東京オリンピックに出場した選手の長期フォローアップで証明されております。あまりにも結果が悪くて発表できないでいるということを聞いております。

その後のオリンピックに出場した選手のフォローアップをしているはずですが、いまだに発表されていないということは、結果が悪くて発表していないのだと思います。スポーツも適度にするのはよいが、やりすぎるのはよくない。すなわち、体は消耗品だということです。

【析医新聞No.1974(H21.1.5)】にも掲載されております。