

スキー

札幌市医師会
服部ファミリークリニック

服部 晶子

スキーは5歳のころから履いている。高校生までは、冬の体育の授業はスキー学習だった。その後、札幌にいてもスキーに出かけることはほとんどなかった。子どもたちが小学校に入るころからは、お供のスキーに出かけるようになった。小学校高学年になるころには、すっかり子どもに抜き去られ、子どもは中級ゲレンデ、私は初級ということになった。子どもたちのお供が終わると、スキーは、また、ガレージの奥にしまわれた。

それから、かれこれ15年ほどたち、年末にニセコでペンションを営む知人の所に宿泊することになった。その日は大雪。翌朝早く、ゴンドラとリフトを乗り継いで、まだ、ほとんどシュプールのついていないゲレンデをゆっくりと滑る。それ以来、冬になるとスキーに出かける。

3年前に、スキーとスキー靴を新調した。ロッカースキーとって、前のカービングスキーより安定性も操作性もよい。スキーウエアの下には、ボード用のプロテクターを着込み、ヘルメットとゴーグル、皮の手袋で完全防備。時々、雲のない羊蹄山に出会うこともある。

昨年65歳になり、平日1日休診日を作った。今シーズンは、平日スキーに出かけた。途中の山道で出会う、仕事中の道路管理の人たちに、ありがとうという気持ちで車を駆る。平日のスキー場で出会うのは、外国人と老人ばかり。スキー場チケット売り場のお嬢さんは英語が得意。日本語で、“シニアー4時間券お願いします。”と言ったのに、途中からお嬢さんは英語で返答している。

雪の翌日、晴れていればスキー日和。ただ、最近、出かけるのが少し億劫になり、今日は止めておこうかという気持ちになる。でも、今日スキーに出かけなければ、次はもっと億劫になるだろうな。あるいは、もう出かけるのはよそうと思うかもしれない。気分の老化ですね。また、来年もチャレンジしようと思っています。転ばないように、怪我しないように滑ります。

ランニング12年目～ ワークライフバランスの実現

札幌市医師会
NTT東日本札幌病院

伊藤 直樹

2006年夏、ダイエット目的でジムに通い始めました。中学校以降ずっと非体育会系部活でしたので体育の授業以外走ることもなく、当初はランニングマシーンで5分も走れませんでした。これは長続きしない気分でしたが、通っていると体重が徐々に落ち始め、1時間くらい走れるようになりました。翌2007年に東京マラソンが開催されランニングブームが到来、5月に豊平川RUN&WALKの10kmに出場してみました。家族が心配する中で1時間2分37秒と遅いですが、給水以外歩くことなく完走できました。これはちょっとした感動で、40代後半の中年男が10kmも完走できた達成感は半端なかったです。そのゴールが気持ちよくて札幌周辺の大会で10kmに出場していましたが、飽きてきて2008年に札幌マラソンのハーフ(21.0975km)に出場しました。タイムは2時間13分15秒、最後の2kmはズタボロでした。それがまた楽しくハーフの大会に出続け、自己ベストは1時間43分58秒です。

初フルマラソンは2012年千歳JAL国際マラソンでした。タイムは4時間30分34秒と初フルとしては上々で、前半よりも後半のタイムが良いネガティブスプリットで理想的なレース展開でした。すっかり調子に乗ってしまい、次はサブフォー(市民ランナーの目標)だと舞い上がり、過度なトレーニングでアキレス腱炎、足底筋膜炎、大腿四頭筋肉離れなど経験しながら、少しずつタイムを縮めました。そして2016年の東京マラソンで遂に3時間59分31秒とサブフォーを達成し、5月の洞爺湖マラソンで3時間48分59秒と自己ベストを更新しました。次はサブ3.5(3時間30分切り)を目指しています。キロ5分ペースで走り切らねばならずハードルは高いですが、少しずつ近づきたいです。

話は変わりますが、医師の働き方改革が話題となっています。ワークライフバランス(WLB)の実現と言っても個々の勤務形態、診療科、地域性などさまざま、簡単に解決できる問題ではありません。私は勤務医ですがまず上司が積極的に休み、余暇を楽しむことが大切と言いつけ、フルマラソン翌日は休み、12月はホノルルマラソンに参加しています。下の先生方にも年休消化を勧め、皆で協力しながら休んでいます。などと綺麗ごとを言っていますが、走りに出かける口実にWLBを利用しています。