

2020東京五輪のマラソン、競歩競技が札幌開催に変更になったニュースがちょうど一カ月前に走り、賛否の議論がm3サイトにまで出てきた。時間をかけて準備してきた東京都の怒りと受けた北海道・札幌の焦りはもつともだが、決定事項を持てる力の最大パフォーマンスで達成し、参加者全員が「いい競技ができた」満足をかち合える2020夏にしたいものだ。

以前このコーナーでも紹介した「女性アスリート健康サポート北海道」の設立に関わっ

キーワードは、分かち合う喜び

情報広報部長 藤井 美穂

してきたこともあり、スポーツ医学の第一線で活躍する講師の講義を受けてみようと思いい立ち、文化の日2連休に行われた日医の健康スポーツ医学講習会を受講した。スポーツが健康寿命延伸にいかにかかっているか、循環・呼吸動態のデータや筋力・ロコモティブ症候群、メンタルヘルス、栄養学的視点に立つ見地で13人の講師から情報を受けた。スポーツ医学の横断的講義はいつもの深く掘り下げた学会と違い、大変新鮮だった。その中で別府諸兄先生（聖マリアンナ医科大学名誉教授）

のスポーツの意味に関する講演を紹介したい。1994年〜2008年に英国で行われた11件の健康調査の結果である。6つのスポーツ群、すなわち①テニス、スカッシュ、バドミントンなどのラケットスポーツ、②ランニング、ジョギングなど走るスポーツ、③サイクリング、④スイミング、⑤エアロビクス、⑥サッカー、ラグビーなどを行っている平均52歳の約8万人の9年間の死亡リスク調査では、11%が心臓血管疾患で死亡していた。さらに運動しない人に比べて心臓血管疾患の死亡

リスクが減少したスポーツ群は、ラケットスポーツの56%、スイミング41%、エアロビクス36%で、ランニングなどの走るスポーツなどでは差がなかったとする論文だった。中高年スポーツの目的は、健康維持や運動機能低下予防に加えて、スポーツの仲間とのコミュニケーションやスポーツ後の楽しい時間を持つ事がストレス発散につながるの別府先生の持論が展開されていた。新聞を取りに玄関口に出る度に、夏も寒い冬の朝でも頬を真っ赤にしながら歯を食いしばってO脚で背中を曲げて走っている60代の女性と出会う。きつと健康のためにそうしているんだらうな、と想像はするものの、確かに別府先生

の紹介した論文の趣旨とは真逆だなと頭をかすめた。ラグビーワールドカップ2019では日本全体が睡眠不足に陥る熱狂が続ぎ、準々決勝の対南アフリカ戦の瞬間最高視聴率は49.1%で今年放送された全番組の1位をマークした程である。今年の流行語大賞にノミネートされた「ONE TEAM」旋風を巻き起こしてくれた日本チームから、私達はチームで勝ち取った成功を分かち合う喜びを伝えてもらった。

ソロの演奏もいいが、デュオやカルテットでは異なる楽器が奏でる音の重なりや対話が伝わってくるし、オーケストラの作り上げる世界は聴くものを一瞬にして過去や未来、遠く離れた街や宇宙に連れ出してくれる。演奏者たち自身もチームで作り上げた音楽に震えるような喜びを感じていることだろう。

手術では術野という世界で息の合ったチームワークで困難を乗り越えるからこそ、終了した時にまわり皆が拍手や「やったね」の声かけが自然発生する。コンソールの中で孤独にロボット手術を行っているように見える外科医も、麻酔科医や隣のコンソールで助手を務める外科医と協調して目標を乗り越えている。医療も他職種連携というキーワードで動くように診療報酬で誘導されているが、本当の意味で、団結協調できた後に得られる喜びを日常臨床の中に求める環境づくりを考える日々である。