

## オートバイをおりて 自転車にのったら・・・

札幌市医師会  
札幌真駒内病院

やまぐち こうじ  
山口 晃司

二輪車は不安定で、支えがなければ停止して真っ直ぐ立つことすら難しい乗り物です。しかし前方への推進力を与えられるとジャイロ効果と慣性モーメントにより、安定して自立することが可能になります。二輪車に乗ってこれらをうまく操ると操縦者は自らにまとわりついていた重力と摩擦力から解放されます。そう、まるで翼を得たかのように。

自然の多い地方勤務の頃はそんな魅力に取りつかれ、毎週末オフロードバイクで林道や峠を走り回っていました。しかし札幌転勤後に諸事情からオートバイをおりました。

その後、運動不足解消のため自転車に乗り始めました。サイクリングというほどでもなく、自宅周辺の公園や景観地などへ自転車で赴き、散策を楽しむ程度でした。しかし一度サイクリングロードを走って、自転車への考え方が一変しました。今まで自転車は「移動手段」と考えていましたが、信号のない道を加速する自転車はバイクと同じ「二輪車」だと気づいたのです。

私は徐々に自転車にはまり、サイクリングロード通いするようになりました。回数を重ねるうちにオートバイを経験している身体は、ジャージとランニングシューズで乗るクロスバイクでは満足しなくなっていました。その結果「より速く」「より効率的に」「より長距離を」「より安全に」走るための装備をそろえていくこととなりました。

気が付くと、体のラインが丸わがりの恥ずかしいパツパツサイクルジャージとピチピチパンツを装着し、いかついミラーサングラスをかけて、キノコみたいなシルエットのヘルメットをかぶっていました。そして立ちごけ必須のビンディングシューズをはいて、飲料ボトルとパンク修理道具と空気入れとタイヤチューブを載せて重くなったロードバイクで、長距離に挑むようになっていました。

私はオートバイをおりて失ったあの翼を再び手に入れることができました。さらにオートバイでは味わえなかった、走り切ったあとの充実感と全身筋肉痛も手に入れることができました。

こんなに自転車にのめり込んだ私ですが、今でもオートバイに登り坂で抜かれるたびに「なんで自分はこんな辛くて苦しい方の二輪車に乗っているのだろうか？」と自問自答しながらペダルを漕いでいます。

## 痛みからの解放

上川北部医師会  
名寄市立総合病院

たておか かずよし  
館岡 一芳

私は、子供のころから右の股関節が痛かった。特にサッカーで足を前後に大きく動かした後は、安静時痛がややしばらく続いた。市立旭川病院の整形外科医、今は亡き永井先生から筋肉をつけるように言われていたが、小学校3年生の私には理解できなかった。1996年に医学部を卒業したが、それでも筋肉をつける具体的な方法がわからなかった。

2000年ころ、世の中で筋肉が流行りだしていることに気づいた。年配の方が筋肉をつけてフレイル予防しようという動きや、筋肉タレントがメディアで活躍しました。その頃、筋肉をつけたら関節痛がよくなったという話をたまたま聞いた。この時、筋肉の神様が私におりてきたのである。

ネット検索で筋肉をつけるとは運動負荷とプロテイン摂取であることがわかった。しかし、荷重の強い筋トレをすると、関節痛がひどくなるのでウォーキングから始め、数kmのランニングをし、同時に粉末プロテインを牛乳で溶かして摂るようになった。自治体でマラソン大会を開催するのがブームとなり5km、10kmと参加し、走れる距離が伸びてきた。試しにフルマラソンに出てみた。最初は制限時間が長いマレーシア・クアラルンプールマラソンに出た。約7時間かけて完走した。その後は全国のマラソン大会に参加して20回くらい完走した。しかし、スピードを追求すると関節痛が襲ってくるので、ゆっくりしか走れない。日課のジョギングは毎日といっても仕事の関係で月に10回くらい休むが、10km走れるようになった。大会前には名寄駅近くの跨線橋を使って、ダッシュの繰り返しを加えている。2019年サロマ湖ウルトラマラソン50kmの部に出た。約6時間30分かけて歩かずにゴール。コロナのためしばらく大会には参加できなかったが、2021年柴又ウルトラマラソン60kmの部を7時間15分で完走。体つきも少し変わった。大学卒業時は体重59kg・体脂肪率25%だったが、今は63kg・14%になり、腹筋の姿が見えるようになった。今は50年近く悩まされた股関節の痛みをほとんど意識することがなくなった。筋肉をつけるとは運動負荷とプロテイン摂取であることを実践できた。走行距離70km前後で制限時間の長いウルトラマラソンを探している。50代のうちに100km完走する野望も持てるようになった。

もちろん、臨床も昔と同じようにやっている。年をとっても仕事量は減っていないはずだ。