

血圧が気になるあなたへ： プールより愛をこめて

北海道大学医師会
北海道大学医学研究院

ささもり ひとみ
笹森 瞳

高血圧。最もよく聞く持病のうちのひとつだろう。高血圧治療ガイドライン2019の試算によると、人口1億2,500万人のわが国において、高血圧の人は4,300万人いるらしい。つまり国民の約3人に1人は高血圧ということだ。私自身は、マラソン、登山、水泳、スキーといった持久系スポーツを愛好していることもあり、血圧は低め、心拍数は少なめであるが、毎年1歳ずつ年を取るにつれて同世代（アラサー）でも徐々に高血圧を指摘される人が出てきている。

さて、先日、久しぶりにプールへ泳ぎに行った時のことだ。泳ぎ始めてしばらくして、尿意を感じた。そして、その日の夜から翌日にかけて、尿量が多い気がした。体重は確認していないので分からないが、体が軽いような気もした。その後も、週に数回プールに行っていると特にプールで尿意を感じないが、久しぶりに泳ぐと当日と翌日の尿量が多いように感じた。また、同じ練習内容でも、深いプールでは浅いプールに比べて、尿意が強い気がした。

気になって調べてみると、心房性ナトリウム利尿ペプチドがかかっているようだ。プールに入っていると静水圧の影響で静脈還流量が増え、心房性ナトリウム利尿ペプチドが出るらしい。週に数回泳いでいると、常にこのペプチドホルモンが出ている状態になるが、プール通いの間隔が空くと、このペプチドホルモンがいったん引っ込んで、泳ぐと再び出てくるのだろう。そして深いプールでは静脈還流量もより増えるだろうから、体感したことに説明が付くことになる。

市民プールは1回数百円、荷物は水着と帽子とゴーグルのみ、屋内プールなら年中天候の影響を受けない水泳。泳がなくても、水中歩行だけでも十分。ケガのリスクも少ない。スキーに比べて、なんと手軽なことだろう。こんな手軽な水泳で天然の利尿効果を得られる。というわけで、血圧が気になる人を見つけたら、「プール行こう」ばかり言っている今日この頃です。

スキー紀行

岩見沢市医師会
かまたクリニック

かまた まこと
鎌田 理

冬になると毎年スキーに出かける。土日一泊でニセコ、十勝サホロリゾートで滑ってくるのがお決まりとなった。それにしてもニセコの変貌はもの凄い。1991年、倶知安に勤務していた頃。ヒラフのゲレンデはもともと広いがリフトの運営会社が高原とアルペンとで別だったので例えば高原のリフト券でアルペンのリフトには乗れない時代であった。今では全山共通リフト券があり、ヒラフ、東山、アンヌプリ、花園全て1枚で利用できる。変わらないのは最高の雪質であろう。温暖化 といってもあと10数年は大丈夫だと思う。因みにナイター料金は¥1,000であった。2000年代前半、仕事と生活の場が岩見沢に固定となった。この頃JR北海道に「手ぶらスキップニセコヒラフ」というかなりお得な切符があり、日曜日に日帰りでも毎年数回利用して楽しんでた。オーストラリア人が増えてきたのもこの頃、2000年代後半になるとこれにアジア系のスキー客が加わって、ゲレンデも大人数、聞こえてくるのは圧倒的に日本語以外の会話である。スキー場周辺は毎年ホテルやらコンドミニアムやらが新しく増えていてこれはコロナ禍の現在でも外資系の投資は止まらないようである。2010年代手ぶらスキップが廃止となり、マイカーで土日一泊でのニセコエンジョイが定着した。一変したのはコロナである。ゲレンデから外国人がいなくなって、日本人はもともと少ないのでここ2シーズンはリフト・ゴンドラの待ち時間はほとんど無し、感染対策で利用人数も2名までなので快適である。くどいけど変わらないのは最高の雪質である。今シーズン一泊利用したのは 倶知安町の無人ホテル、オンラインで予約決済、チェックイン・アウトも端末で無人。部屋は新しくIH調理器、カトラリーも備え付けで数日でも十分暮らせそうである。各部屋にChromecastが標準装備されていたのでfire tv stick持参しなくてもprime videoやwowowを映すことが可能である。これで2名一泊駐車場込みで¥13,000でお釣りがくるので助かる。土曜日、仕事を終えて岩見沢を出発すると午後3時台、遅くとも4時には倶知安町に着く。無人ホテルにチェックインして花園スキー場のナイターへ、今シーズンはゴンドラが新設されていた。リフトもオンラインチケットを利用すると次回からは駐車場からゲレンデに直行できるそうである（実際翌日日曜日、センターに寄ることなくスキーを楽しめた）。花園の新設ゴンドラであるが距離が短く、人によっては2回くらい滑ったら飽きてくるのでは？花園からはリフトを3基乗り継いでヒラフ高原ゲレンデに出る。今シーズンは2回ニセコに来ることができた。また来シーズンも最高の雪質を楽しみたいと思う。