

ジョギングと断食

遠軽医師会
コスモスクリニック

ひがしうら かつひろ
東浦 勝浩

また寒い季節がやってきた。以前は寒くても、雪が降っていても毎朝5時から5キロをジョギングしていた。それから朝食をとって、シャワーを浴びて7時頃に出勤することがルーチンだった。50歳台半ばからか朝は4時になると目が覚め、それに合わせてか夜は9時になると寝るようになった。還暦を前にして入院患者を受け持つこともなくなり、夜間の呼び出しがなくなってきたので、朝のジョギングも続けられたのでしょう。午後5時過ぎに帰宅、夜9時に寝て、朝4時に起きて走る、そんな生活に慣れてしまって、朝は走るものだとも頭も思い込み、何かの理由でそのルーチンができないときには気分も乗れずに体調もイマイチと感じるようだった。

30年近く走ってきた私なりの捉え方としては、ジョギングは自分との闘いで、走らない（走らなくても良い）理由を探す自分と、頑張ろうとするもう一人の自分との闘いだと思っている。弱い自分は小雨が降っているとか、昨日は寝不足だから、一寸風邪気味だからと、いろいろと走れない理由を探しているものだ。その理由が正当だともう一人の自分が納得すれば走らなくても心穏やかにできるが、そうでないと走らないことで罪悪感にとらわれて、その日を暗い気持ちで過ごさなければならなくなる。

しかしながら習慣を変えるのは簡単で、クリニック開業の準備をしだすと、いろいろと夜遅くまで打ち合わせやら、調べものや決めなければならないことがたくさんあり、ルーチンが乱れてきた。週末だけは2日間走るが、平日は走るのが途切れ途切れになってきた。簡単に走らないのには慣れるが、元に戻そうとするとこれが大変で、何度か早朝ランニングの再開をトライするが、継続は難しかった。そうこうしている内に開業して半年が経つ頃には体重が8キロ程増えていた。顔も丸くなり、ズボンもお腹周りがキツくなってきて、ベルトの穴も2つ3つスライド、これは何とかしなければと考えていた。

そんな頃に幼馴染から、断食をやらないかとの誘いを受けた。彼も肥満に悩み、減量と心身をリフレッシュするために断食を考えているという。その友人は実際、3泊4日の断食道場に参加してきたという。彼の話では断食道場に行って3日間、ほぼ野菜ジュースのみで過ごし3キロ体重が減ったが、帰ってきて1週間で2キロ戻したという。仕事もありさすがに道場へはいけませんが、断食に興味を持ち少し調べてみた。そうするとどうも我々は少し食べ過ぎ

ているらしい。健康のために1日3回食事をとりましょう、朝ごはんを食べないとかえって太りますよ、と患者さんへ指導してきたが、その全てが真理というわけではないらしい。断食には減量のみならず、胃腸が休まる、免疫力が上がる、オートファジーが盛んになる、デトックス、便秘が解消するなどなど、いろいろな効果があると言われている。

いくつかの本を読んで自分の生活スタイルに合った断食をと考えた結果、1日2食、朝、昼を食べて、夕食を抜き、次の日の朝まで16時間以上の断食を試みることにした。16時間にこだわったのは、オートファジーは16時間以上の絶食で盛んになるというのが理由である。2016年に東京工大の大隈栄誉教授がノーベル生理学・医学賞を受賞されたあのオートファジーである。オートファジーは細胞内の古くなったタンパク質を分解して新しいタンパク質を作り直し、細胞が新たに生まれ変わるといふことだそう。そしてそれは16時間以上の絶食で盛んになり、免疫能が高まり、アレルギーが軽快することもあるとのことだ。

この断食法には思いのほかスムーズに入ることができた。ここ数年、食後の胸焼けに悩まされていたが、断食開始直後から胸焼けが軽快した。また、以前より辛かった季節性の鼻炎も断食で少し緩和しているようだ。最初は空腹で眠れないかと思っていたが、そんなこともなく中途覚醒も幾分軽快したように感じた。また、今まで頻回だった昼食後の睡魔の襲撃もほとんどなくなり、少しだけ頭がスッキリしているような気がしている（きっと気のせいと思うが）。

16時間断食をして3か月が過ぎると体重も8キロ減り、元に戻った。ただ運動量が減り、摂取カロリーも減らしていることから、筋肉の減少に繋がらないように筋トレをほんの少し毎日やるようにしている。本格的な冬を迎えてジョギングは週末のみとして、今の断食をしばらく続けてみて、春になったらまた新たなジョギングと断食の組み合わせを考えてみようかと思っている。

