

## 朝の運動

北見医師会  
白川整形外科内科

しらかわ ひさつな  
白川 久統

私の朝の運動習慣について書かせていただきます。  
ただ今56歳の私ですが、話は30代に遡ります。母の兄弟には生活習慣病を患っている人が多いと聞いていましたが、とうとう健診で尿酸値高値が発覚。学生時代ラグビー部で走り回っていましたが、卒業、医局入局以来忙しさにまけて運動らしい運動もせず、私の体重は変動を繰り返しながら徐々に増加していました。このままでは、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞へまっしぐらかと流石にまずいと思いました。娘も生まれ、親としての自覚もわずかばかり出てきたところで、一家を路頭に迷わせるわけには行かない！と私の健康生活が始まりました。妻の協力で、糖尿病食の朝、夕食。勤務先の病院食。そしてこの頃から私の朝の運動が始まりました。この時、始めたのが朝1時間のエアロバイクです。夜間の呼び出しで、睡眠が十分にとれなかったとき以外は続け、半年経過する頃には体重が10kg以上減り、標準体重となりました。しかし、やはり体質なのでしょう。体重減少に伴い尿酸値は減少傾向ではありましたが、それでも7から8台で経過。食餌療法、運動療法のためのコントロールは断念し、薬物療法を導入することにしました。するといとも簡単に尿酸値6未満が達成されました。その後、食餌療法は体重の状況をみながら、強弱をつけ調整し、自転車は継続しました。その後、子供と一緒に家族で親子マラソンに参加する機会があり、それをきっかけに週に1～2回はランニングするようになりました。そのような中で息子が中学校でソフトテニス部に入り、もっと上達したいので、早朝市営コートで行われているクラブチームの練習に参加したいという話がありました。中学生の参加は保護者の同伴が必要ということで、同伴。見学しているだけでは時間ももったいないし、一緒に運動できるなら一石二鳥と私もクラブに入会させていただき、それ以来、朝のテニスが続いています。早朝5時から6時の1時間。4月から10月まで半年間。できるだけ毎日参加を目指していますが、雨の日はお休み。仕事の関係で行けないこともあり、平均すると週4回には届かないくらいです。秋になると風の強い日は落ち葉掃除で時間が過ぎてしまうこともあります。早いもので始めて10年が過ぎました。クラブには90歳台で頑張っている方もいらっしゃいます。そんな皆さんの背中を見ながら、なかなか上達はしませんが細々と続けて行きたいと思っています。

## 九份逍遙

石狩医師会  
石狩病院

えぐち みちお  
江口 周生

コロナ禍でここ3年間、海外旅行とは完全に無縁だった。やっと規制が緩和されてきたので逸る気持ちを抑えきれず、令和4年10月になって遅い夏休みの行き先を考える。長くは休めないで、近くて入国し易い台湾に決めた。家族で台北市内を観光し、小籠包と台湾式マッサージを満喫、ショートトリップ先として九份を訪れた。中心街にある忠孝復興駅前のバス停からバスに乗り2時間程で目的地に到着した。丁度夕刻あたりに着くよう出発時間を調整しておいた。行かれた方も多いと思うが、台北の東北約30kmに位置する山間の小さな町で、赤い提灯が連なる町並みは何ともいえぬノスタルジックな雰囲気醸し出している。1893年に金鉱が発見されて繁栄を誇るも、金鉱脈が尽きると寂れて打ち捨てられた。

しかし映画のロケ地やモデルとなったことで観光地として復活し、今や絶大な人気を集めている。上り下りがきつい細い路地は迷路のようだ。目当てのカフェに辿り着けず困っていたら、土産物屋のお姉さんが親切に行き方を教えてくれた。

香港に行ったとき、ホテルの場所がわからなくなってしまい、若いカップルが親切に案内してくれたのを思い出した。

民主化運動が厳しく弾圧され、自由を謳歌していた香港の政治体制が大きく変わったのは、それから間もなくしてのことだった。彼らは今どうしているのだろう。台湾有事が取り沙汰されており、中国のトップは武力行使を統一の手段として放棄しないと明言している。日が落ちて提灯に艶めいた灯りがともり、人々は皆スマホで写真や動画を撮りながら、各々の楽しい時間を過ごしている。穏やかで平和な夜の訪れだが、直ぐ傍には目的を遂げるために血を流すことも厭わない冷酷非情な国際政治の力学が存在していて、どちらも現実の世界であることに間違いない、そんなことを考えながら、ふとズボンのポケットを探ったらアレ？ 九份に着いてバスを降りる時、間違いなくピッとタッチした悠遊カードがない！ ポケットからスマホを出し入れた時に、ケースの縁に引っ掛かり出てきて、ひらひらと音もなく九份の地面に落ちてしまったようだ。愕然として妻と娘にその旨を告げると二人は顔を見合わせ、“またこいつやらかしたな、海外に出ると何時もこうだ、嫌になっちゃう”オーラを全開で出し始めた。私としては“これでまたひとつ旅の思い出作りができたし、スマホを失くすよりいいだろう”とアホな負け惜しみを言うしかなかった。