フルマラソンに再挑戦

十勝医師会
佐治整形外科クリニック　佐治　清

生来走るのが大嫌いだった私がランニングを始めたのは39歳の秋でした。きっかけはクリニック開業時に駐車スペースが少なかったため自宅から片道５kmを徒歩での通勤を始めたことでした。毎日通っているうちにせっかくだから少し走ってみようと帰りの５kmのランニングを始めました。

毎日走っているうちに少し自信がつき翌年の秋にハーフマラソンに挑戦、結果は１時間45分で無事完走できました。思ったよりも好タイムで「１時間45分×２＝３時間半、これならフルも行けるな」と無謀にも翌年フルマラソンに挑戦。結果は最終関門通過できず無念のリタイア。それでも懲りずに毎日10kmのランニングを続け２度目に３時間台で完走、北海道マラソンにも挑戦し２度ほど完走しています。

その後、少し多忙な時期がありサボっている内に２度完走できないことが続いて、徐々に情熱が薄れ走るのをやめてしまい、あっという間に20年以上経ち体重も20kg以上増え90台になってしまいました。気まぐれで５年前ハーフマラソンに出場しましたが、体重が重いせいか折り返し後に膝が痛くなり無念のリタイア、もう走るのは無理と思っていましたが３年前行きつけの居酒屋の店主から５kmのランに誘われ、短いので楽勝と出場したのですが腰痛のためタイムはなんと45分。一昨年も同じようなタイムで家内から恥ずかしいからやめろとさえ言われました。それでもめげずにトレーニングを続け体重が70kg台に落ちたためか腰痛も出ず、今夏、釧路湿原マラソン10kmに挑戦しタイムは１時間20分台と後ろの方でしたが少し自信がつきました。

昨年11月２日に５kmのランに出たのですが、タイムは31分と大幅に更新できました。膝に不安はありますが２時間台のタイムは出せそうなので、今年はハーフマラソンに再度挑戦し、膝が持ちそうなら12月に沖縄のNAHAマラソンに挑戦したいと思っています。

Windows10サポート終了

札幌市医師会
さかうえ内科クリニック　坂上慎二

あるパソコンメーカーから「Windows10のサポートが終了しますが、準備はお済みですか」というセールスの電話がかかってきました。2025年９月のことです。Windows10のサポート終了日（10月14日）が迫っていたため、「あっ」と慌ててしまいました。

この件はずいぶん前から知られていたことですが、「まだ先のこと」と思っているうちに、あっという間にこの時期になっていました。サポートが終了するというのは、不具合や脆弱性が見つかっても修正のアップデートが行われなくなり、パソコンが危険にさらされるということです。

私のクリニック内のパソコンの多くは、インターネットに接続していないクローズドなネットワーク内で運用しています。特定のアプリを動かすだけで、何年も問題なく稼働しているため、これらはひとまず置いておきます。

一方、インターネットにつながっているWindows10のパソコンが３台あります。これをどうするか。単純にWindows11にアップグレードすればよいのですが、Windows11には動作要件があり、古いパソコンではそれを満たせません。問題の３台はいずれも10年以上使い続けており、部品を交換しながら延命してきたものです。軽い作業には十分ですが、とてもWindows11の要件を満たしそうにありません。

古いパソコンでWindows11を動かす「裏技」的な方法も紹介されていますが、この際、新しいパソコンを購入することにしました。かつては「Windows10が最後のOS」と言われていたのに、まだ使えるパソコンを手放すのは少し癪に障りますが、そろそろ潮時と考えることにしました。

さて、いろいろ調べるうちに、条件を満たせば「ESU（Extended Security Updates）」という延長サポートを１年間無料で受けられるという救済策があることを知りました。これにより、重大なセキュリティ問題には当面対応してもらえるようです。世界的にWindows10のシェアがまだ高いため、このような措置が取られたとのこと。自分のような人が世界中にいるのだと思うと、少し安心しました。

手間取りましたが、ひとまずこの延長サポートを受けられるよう設定を完了しました。これからゆっくり新しいパソコンを選んでいこうと思います。次は慌てなくてすむよう、早めの準備を心がけます。