100kmの先にあるもの
～ウルトラマラソンと公衆衛生～

根室市外三郡医師会
北海道根室振興局保健環境部
田口（たぐち）　将人（まさと）

道内保健所で勤務しております田口将人と申します。このたび寄稿の機会をいただきましたので、私の趣味であるランニングと、現在携わっている公衆衛生の業務についてお話しさせていただきます。

皆様は、北海道に100kmを走るマラソン大会があることをご存じでしょうか。それは、サロマ湖を一周する「サロマ湖100kmウルトラマラソン（以下、サロマ）」です。

私は、医学部在学中に陸上競技部に所属したことを契機に、マラソンに取り組むようになりました。活動を重ねる中で、当時学生の中でまだ誰も挑戦していないことに挑みたいと考え、サロマ完走を目標としました。

サロマは全国からランナーが集まる人気の大会で、当時は申込開始後30分ほどで100kmの枠が埋まってしまい、挑戦を決めた2018年はエントリーすらできませんでした。翌2019年は三つのデバイスを準備して申込に臨み、ようやく100kmの出場枠を確保することができました。

サロマの制限時間は13時間と、ウルトラマラソンの中でも厳しく、入念な練習計画の作成に加え、装備や補給食の選択、ケガや天候への対策など、通常のフルマラソン以上の準備が必要となりました。独学では限界を感じていたところ、幸運にもサロマ完走を目指すランニングイベントに参加することができ、そこでプロランナーやサロマ経験者から実践的な助言を受けることができました。

サロマのコースはサロマ湖をほぼ一周します。朝５時にスタートを切ると、気持ちの良い風を受け、湖畔の雄大な自然を感じながら爽快に走ることができます。コース上には細かくエイドステーションが設置されており、54.5km地点には着替えなども可能な大きなエイドがあります。このエイドに到着する頃には気温は30度を超え、疲労困憊の中で残り約50kmの後半戦に挑んでいきます。初めて参加した2019年の大会では、両脚が何度も攣り、補給ジェルすら喉を通らなくなるほどの状態となりました。それでも、ランナー同士で励まし合い、沿道の応援に背中を押され、一つ一つの関門通過を目標に走り続けました。ゴール間際では、沿道の両サイドに並ぶ多くの人々がひとりひとりのランナーを称える声援を送ってくれます。その中で、これまでの練習の日々を振り返り、その思いを噛みしめながらゴールラインを通過する瞬間は、何度経験しても最高の瞬間です。

サロマを走ったすべての人に、それぞれの物語があります。私にとって、サロマは人生観を変え、自分をさらに強くする大きな経験となりました。今後も体力の続く限り、毎年サロマへの挑戦を続けていきたいと考えています。

さて、現在私は北海道に所属する公衆衛生医師として保健所で勤務しております。保健所の役割は、地域住民が安全で健康に生活できる環境を整えることであり、地域全体の健康を視野に入れて取り組む仕事です。いわば「地域全体を診る医師」と表現できるかもしれません。私がこの道を志したのは、医療だけでは解決できない保健医療福祉分野の課題に対して、制度や仕組みの視点から関わる必要性を感じたことが背景にあります。保健所では、政策や計画の策定に関わるほか、医療機関や自治体など多くの関係機関と連携しながら地域の課題解決に取り組みます。また、住民の声を直接聞く機会もあり、現場と政策をつなぐ役割に大きなやりがいを感じています。さらに、公衆衛生医師には全国保健所長会などを通じた全国的なネットワークがあり、自分の所属する自治体だけでなく、全国規模の行政や政策の分野で幅広い活動に関わる機会があることも魅力の一つです。

ウルトラマラソンが一歩一歩の積み重ねの先にゴールがある競技であるように、公衆衛生の仕事もまた、日々の地道な積み重ねの中に成果があります。どちらも派手さはありませんが、その積み重ねによって、地域住民が安心して健康で幸せな生活を送ることができる環境を支えているのだと感じています。本稿を通じて、医師の多様な働き方の一端を感じていただき、若い先生方が将来の進路を考える際の一つの参考になれば幸いです。

100kmの部 ゴール瞬間の１枚