

健康文化

四十の手習い

河村 守雄

もうかれこれ 50 分近くプールの中を泳ぎ続けている。泳ぎながらこの文章の題材を考えている。過去のこと、現在のこと、いろいろな出来事が頭の中をめぐっている。いっそのこと、この中年 swimmer が水泳のとりこになってしまった経緯を書いてみようか。そう思うと、いくつかの水泳にまつわる出来事がまとまり始めた。意外に頭の中は clear で cool である。かのマスコミで有名な発明王の N 氏が、かつてテレビで「発明のアイデアの多くは潜水中に浮かんでくる。潜水は右脳の訓練に最適な運動である。」と話していたことを思い出す。まんざら嘘ではなさそうだ。

丁度 40 歳を迎えて間もない頃、人間ドックを受けたのをきっかけに、私にいくつかの成人病があることが判明した。病気とは言えないが肥満もそのひとつであった。そういえば、階段の昇降時に膝が痛い、息が切れる、二日酔いも多くなった、運動も長続きせずすぐくたびれる、お腹も出てきた。どうも諸悪の根源は 30 歳台後半に引き起こした 8 キログラムあまりの体重増加にあるようだ気づいた。さてどうするか。人間の考えることは単純である。「食いすぎて太ったのだから、食わなければいい」と思った。根拠の乏しい理屈で、むだなダイエットを始めた。元来の酒好きだから、晩酌と酒の肴は欠かせない。とすれば朝食か昼食を抜けばいいとばかりに、一日二食にしてしまった。しかし、空腹感がつるばかりで間食と一回の摂食量が増え、ダイエットは見事に失敗した。日頃、腰痛や関節痛の患者さんに肥満を諫めている整形外科医としては、恥ずかしい限りの失態である。この大きな言動の矛盾、患者さんに合わせる顔がない。心身改造のための抜本的改革の必要に迫られた。

同じ頃、私は診療面で大きな不安を抱えていた。腰痛や関節痛の治療には投薬や注射を用いる。時には手術も必要になる。しかし、それだけではだめで、患者さんに慢性期の生活様式や症状の再発予防法の指導もしなければならない。そんなとき決まって四肢・体幹の筋力トレーニングの重要性を説明し、そしてその有効な手段の一つに水泳があると言って勧めてきた。教科書や論文にそう記述してあったし、講演で先輩の大先生もそうおっしゃったからだ。ただ受け

売りをしていただけなのだ。自分自身に水泳の有効性を示す根拠となるデータを持っているわけではなかったし、自らそれを立証する時間も場所も無かった。医者から自信のない話を聞かされるとは患者さんにとっては迷惑な話だ。では、どうすれば良いか。「ここはひとつ自分で実践してみるしかない。自分で体験すれば患者さんにも自信を持って話ができる」と考えた。筋力を付けながら痩せることができれば…。この時、前述の抜本的改革法と水泳がドッキングした。

まず手始めに、近くにあるスポーツクラブの室内温水プールを覗いてみた。蒸気と水滴に曇ったガラスの向こうに、驚くべき光景を見た。手前に数人の初老の人たちが、ただ黙々と、あるいは談笑しながらひたすら水中を歩いている。その横で若い年齢層の人たちが猛烈なスピードで泳いでいる。まさにトレーニングそのものだ。ゆっくりとクロールしている人もいる。プールの向こう側では20人ほどの小学生が、若い女性インストラクターに水泳を教えてもらっている。みんな見事なバタフライだ。それぞれの目的は違っても、水泳という共通の媒体で皆が健康を保持しているのだ。今まで活字の上だけで水泳を考えていた自分を恥じ入った。帰り道、水泳パンツと水中眼鏡を買った。

実践第1日目、水泳パンツを履いた。周囲の人たちの眼には私の体型がどう写っているのだろうか。ふと下を向くと丸く出っ張ったお腹に隠れて自分の水泳パンツが見えない。愕然としつつも、目標ができた。まず、水泳パンツが見えるようになるまでがんばろう。準備運動を終えて、プールに片足を突っ込んでみた。温水プールとは言うものの意外に冷たい。しかし心地よい程度の温度だ。ズブンと体中を水に浸かり、さあどうしよう。考えてみれば、水泳と言えば高校の頃まで体育の授業の中で、あるいは夏休みに納涼のために川で泳いだことがある程度。あとは年に数回、子ども達をプールに連れて行って水遊びをしたことがある程度だ。泳ぎは下手でも水中を歩くことくらいはできるだろうと思い、25メートルを数往復してみた。最初は慎重だったが、歩きながらも水をかく快感に慣れ最後は全速力で歩いていた。結構、体温が上がるように思えた。上昇した体温を適度に下げるこの水温が丁度良いのかも知れない。上手に泳ぐスイミングスクールの生徒たちの横では少し恥ずかしいが、泳いでみたいと思った。平泳ぎには自信があったので、とりあえず25メートルは楽に泳いだ。次にクロールに挑戦してみた。泳ぎ始めたものの腕と足でピチャピチャ水をはねるだけで一向にスピードが出ない。がむしゃらに25メートルを泳ぎ切ったが、息が切れ水を飲みそうになった。心臓の拍動も甚だしい。自分の泳力に失望したが、それでも回数を重ねるうちに昔の泳ぎを思い出し、初日ながらも100メートルは泳げた。新鮮な気持ちで1日目を終えた。

この様な日々を数回繰り返しただろうか。距離はどんどん伸び、1ヶ月ほどで300メートルくらいまでは泳げるようになった。しかし、周りの人と泳ぎ方がどこか違っている。そこで、他の人の泳ぎをじっくりと観察してみることにした。どうも上手い泳ぎ手は手のひらで水をつかみながら、ゆっくりとしたペースで流れるように泳いでいる。水しぶきも余り立てず、25メートルを10ストロークくらいで泳いでいる。言ってみれば優雅な泳ぎである。それに引きかえ私の泳ぎたるや、ただバチャバチャやるだけで、水しぶきを立て人に迷惑をかけるやら、ちっとも前へ進まず倍以上のストロークを使っているやらで、要するに下品で能率の悪い泳ぎであることに気づいた。だから300メートルくらいで息が切れて、筋肉が痛くなり、苦痛のためにそれ以上泳げないのだ。上手い人の泳ぎをじっくり観察し、見よう見まねでゆっくりとストロークを取り、リラックスして泳ぐように心がけたところ、あっという間に1500メートルくらいまで距離が伸びた。途中500メートルくらいのところでやや呼吸的なつらさと気分的な退屈さを感じるが、それを乗り越えると全く苦痛を感じなくなる。1500メートルどころか時間さえあればどれだけでも泳げるという気分になる。泳ぎを止めたくないという気分さえなる。Runner's highという言葉があるがswimmer's highという言葉があっても良いと思う。泳いでいる最中にはいろいろな事柄が頭に浮かび、問題が整理されていく。嫌なこと、積み残している仕事も解決できそうな気にもなる。要するに多幸感なのである。誰か長距離水泳中の血中エンドルフィンや脳血流量は測った人はいるのだろうか。私はマラソンはやらないが、長距離ランナーも同じ様な経験をしているのだろうか。まさにこれこそ aerobic swimming だと思った。

さて、水泳の効果はこれにとどまることは無かった。抜本的改革の一つとして、食事を1日3回を必ず取るようにし、一回量を減らした。腹八分目である。そして間食をできる限り少なくした。すると体重がどんどん減少し始め、自分の身体がスリムになり、身のこなしも軽くなるのを自覚し始めた。背中から10kgくらいのリュックサックを降ろしたような感じだ。鏡を見ると、お腹の脂肪の膨らみはずいぶん減り、上半身に筋肉が付きはじめた。ピチピチだったズボンの胴回りもだぶついてきた。階段を昇っても、膝は痛くないし、息も切れない。走って駆け上がることもできる。数階だったらエレベータより階段を使うのでますます運動量は増える。まさに、好循環である。整形外科医だから、しょっちゅう手術室で更衣する。パンツ一つになった私の身体を見て同僚の医師が「先生、意外にいい身体をしているね。」という。内心、まんざらでもない気分だ。

少々泳ぎが上手になると、時間に挑戦してみたくするのが悲しい swimmer の定めだ。よせばいいのに 1500 メートルをいったい何分くらいで泳げるものだろうかと思ったとたん aerobic swimming を忘れた。最初の挑戦では 40 分くらいかかっただろうか。回を重ねる度に時間は縮まり、35 分くらいでおよげるようになった。1500 メートル自由形の世界記録が 14 分台だから、せめてその倍の 30 分くらいで泳ぐようになりたいとがんばったが、もうそれ以上に時間は縮まらなかった。それどころか、他の人が私を抜き去っていくと、愚にもつかないプライドが傷つけられたような感じでおもしろくない。やたらピッチを速めて無理にでもついていこうとがんばるが、こんな時は不思議とスピードが落ちる。無駄な力を使っているのだろう。自分のペースを失い、再び能率の悪い水泳に戻ってしまった。そこで時間への挑戦はきっぱりとあきらめ、もとの aerobic swimming に戻した。今では、平泳ぎの人に抜かれても、女性に抜かれても、お年寄りに抜かれても平気だ。1500 メートルをマイペースで優雅に泳ぎ切ることにしている。

さて、診察室での私の態度はどう変わったか。経験と自信は恐ろしいものである。不安は払拭され、患者さんに堂々と水泳の効果について体験談を説明できるようになった。患者さんに水泳を勧めると「ただ歩くだけですか。」とか「どのように泳いだらよいですか。」とよく質問を受ける。まず、水中歩行は退屈で長続きしないので、横歩き、後ろ歩き、水中ジャンプなどバリエーションを加えたり、友達を作って会話を楽しみながら歩くように、また速く歩こうとすると大股になり腰が反るために腰椎に負担がかかるので、前傾姿勢で水を押すように歩くようにと説明する。平泳ぎも良いが、一気に長距離を泳ごうとすると頸椎や腰椎に負担がかかるので、短距離にするように。できればクロールで、それも一気に手で水を掻いでスピードを出そうとするのではなく、ゆっくりと体の回転を使って泳ぐようにと指導する。どれもこれも体験談で科学的 evidence はないが、教科書に書いてあることとは概ね一致する。患者さんにも納得して帰っていただけるようになった。春先にひいた風邪が長引いて、今のところ少々プール通いをさぼり気味だ。おかげで体重が再び増え始めた。また、泳がなければ……。 「40の手習い」で始めた水泳が、診療面でも生活面でも大きく私の生き方を変えた。

(名古屋大学医学部教授・保健学科理学療法学専攻)