

健康文化

## 体脂肪計

高田 健三

私たちの年代になると、友人や知人と顔を合わせると、まず出る言葉は健康のことである。やれ血圧が高いの、人間ドックに入ったのと話にこと欠かない。太った体重を如何に減らすかも、洋の東西を問わず関心事の一つであるが、西欧人の真剣さは日本人の比ではない。私の知っているカリフォルニア大の教授は、早くから昼食はコーヒー一杯で我慢していた。そのためか、シェラ・ネバダクラブ（アメリカ山岳会の名門）のリーダーの一人でもある彼は、80歳代も後半の今も、アウトドア・アクティビティは勿論のこと、コンピュータを習って、インターネットの楽しみも始めたという。

今までは私自身、頑丈ではないにしてもひ弱ではないと思っている。風邪を引いたり、胃もたれすることは時々あっても、大病らしいものは幸いにして一度もない、まあまあ健康状態なのである。しかし、ずっと以前から、ただ一つだけ気になり、何となく引け目を感じていることがある。それは体重のことなのである。18歳前後の頃、一度だけ50kgほどになったとき以来、一定して47～48kgに留まっていた、後にも先にも50kgを越したことはなかった。丸顔に属する顔つきなので、そんな痩身だとは見えならしく、大抵の人は体重を聞いて驚く。私の上背（163cm）からすると、標準よりはるか下なのである。食べ物に特に好き嫌いはなく、食い意地は張っている方で、いわゆる痩せの大食いなのである。私の体のエネルギー代謝系のどこかがおかしいのか、太らないのが不思議でならなかった。

記憶では30歳頃のことだったと思うが、体重が増えず、ツベルクリン反応が未だ陰性であることが気になっていた。陰性の場合、結核菌に感染したことがないか、そうでなければ、病状がかなり進行している場合であると威す人がいて、病院で検査をしてもらうことになった。その結果、結核の心配は今のところないが、都会生活が長い人のケースとしては珍しいといわれた。まずは心配はないとほっとして、太るにはどうしたらよいか聞いてみた。暫く私の顔を見ていた担当医の口から出た言葉は、「うなぎなどを食べてみては」であった。診察室という雰囲気の中で、何か日常生活のアドバイスを予想していた私にと

って、うなぎという固有名詞は甚だ唐突で、ただ「はあ」というより他なかった。おそらく先生の大好物だったのであろうが、何だか「欠食児」に見られたような気がして心穏やかとはいえず、それ以来、簡単な定期検査以外は、健康診断とか、人間ドックなどは敬遠してしまった。今でも痩せというとうなぎの蒲焼という連想が働くのである。

体重が軽いことで、いつも惨めな思いをするのは、台風の余波とか、木枯らしのような風が強い日に外出するときである。普通の人なら、風に向かって歩くとき、少し身を前屈みにすればすむところを、私は人一倍前傾姿勢にしないと、飛ばされそうになってしまう。友人に大袈裟だと笑われたとき以来、風が強い日はいつも他人の目が気になって仕方がなかった。

洋服を着たスタイルにしても、それなりに体に“身”がついていないと様にならない。したがって、細身といえば聞こえはいいが、単なる痩せの私には、“既製服”が体に合わないのである。仕方なく注文服になるが、少しばかりの洒落っ気のために、みすみす“お金”を使うのは馬鹿げていると思いつつも、不格好な様でいたくもない。最近、既製服もバラエティーが豊富になって、“標準外”の体形の私にもフィットするジャケットも見つかるようになったが、ズボンだけは未だに仕立てる他はないといわれる。掛かり付けのテーラーも、仕立て難い体形だとお墨付きをくれる始末である。近頃の人、あし（股下）が長くて、私のような短足（脚）には全くといってよいほど合わない。胴から腰、脚にかけてのシルエットが違うので、単に裾を縮めればよいという問題ではない。戦後も特にこの10数年来、若者の身長が大幅に増加したというが、人間の体形がそんなに速く進化（？）するはずもないと不思議である。人間のみならず動物はすべて歳を取ると“老醜”は避けられない。幸いに人間は衣服という便利なものを開発した。高齢化社会を迎える今日、お洒落でなくても“身綺麗”にするのは、老人のエチケットであると思っている。

一方、ひ弱でない限り、痩せているメリットは身ごなしが軽快なことである。今は遠ざかってしまったが、20年ほど前までは、美濃の山奥までよく溪流釣りに出かけたものである。沢を渡り崖を登って源流域まで釣り上げるためには、身軽な方が有利である。その上、中学時代、好きで“鉄棒”をやっていたので、懸垂や蹴上がりなどの要領を体が覚えていて、身のこなしの軽さは、同行の若者たちに引けをとらなかった。腕立て伏せを今でも15回以上やれるのは、身が軽いことにもよると思っている。私の両親は、二人とも痩せ型であったが、父は80歳代、母は90歳代の長寿を全うしたのを思うと、痩せ型は健康に悪くはないらしい。両親も診てもらっていた我が家のホームドクターも、健康で

あれば何も太ろうと思う必要はないと、私の太りたい願望をたしなめることはあっても、痩せすぎだと注意したことはない。

2年ほど前、スーパーマーケットの中を歩いていると、呼び止める声を耳にした。振り向くと、一見、セールスと分かる中年の女性が、見たこともない器具を手にして、にこやかに立っていた。おおよそ、通行人を勝手に呼び止めてセールスをするやり方や、署名を求める行為は好きではないので、そんなときは、ちらっと目で追って、さり気なく通り過ぎることにしている。しかし、今度の場合は、彼女の傍に、「貴方の体脂肪は大丈夫ですか」というような看板が目に入ったので、何となしに足を止めた。器具は、体脂肪を計る測定器であった。体脂肪がそんなに簡単に計れるとは思ったこともなかったので、急に私の好奇心の虫が目を覚ました。試してみてくださいと書いて差し出されたのは、体脂肪測定器なるものであった。金属製の把手を握ってスイッチを押し10数秒ほど待つと表示窓に数値が出た。見れば26%を越す数値であったが、それを見るなりセールスの彼女は、あなたは肥満体ですよと言う。体重比25%以上は肥満を示す値らしい。痩せと言われても、肥満という二字には無縁であった私には、何かの間違いとしか思えなかったが、計り直しても同じような数値しか出ない。したり顔の彼女は、健康管理に一台いかがですかと私の顔色を窺う。しかし、測定原理は分かっている器具の信頼性などまだ納得したわけではない私は、考えてみようということにしてその場を離れた。

今ではどこの家にも小型のヘルスメーターがあるのが普通で、我が家も例外ではない。痩せの体のときは針を見るのも嫌で乗ったことはほとんどなかったが、ここ数年来腹が出始めてからたまに乗ることがある。数年前、52kgを越えたとき、やっとこれで人並みに近づいたと思った。40数年目にして、風の強い日の悲哀から解放されるのである。ところが今回の肥満宣告である。家に帰って量ってみると、何と55kg近くになっていたのである。これでも標準値らしいが、47kg時代に比べると17%近くも増えているではないか。それがみんな脂肪と思うとぞっとする。我が家のホームドクターにこの話をしたところ、血糖値も普通だし、他にこれといった異常がなければ、今まで通りの生活習慣を守っていればよいだろうと余り気にする様子もなかった。

ところが、その生活習慣に問題があったのである。名古屋大学を定年退官後、私立大学に勤め、授業は勿論のこと学部再編問題など、結構忙しくしていた。その大学を4年前に定年退職し、さらに2年非常勤講師を勤めて、2年前からフリーになった。仕事量を次第に減らし、老後に向けてのソフトランディングは一応うまくいったと思っていた。しかし、50年近くも続けて来た研究・教

育という生活習慣は、1年や2年のスローダウン期間では、調整できていなかったのである。腹が出て体重が増え始めたのは、軟着陸を始めた頃からであった。衣替えのたびにズボンの胴回りが窮屈になってきたのである。リフォームも限界があり、何着か新調せざるを得なくなってしまった。これ以上胴回りが太くなることはないと思いつつも、念のため2cmの余裕をとってもらっているが、体形の変化が今度はジャケットにまで影響し始めるに至って、遂に我が身の改造に取りかかることになった。

家内は数年前からアスレティッククラブの水泳教室で、アクアビックスをやっていたが、クラブにはバイクやトレッドミルといったトレーニングマシンが揃っているので、私も挑戦することになった。心拍数、歩行距離、消費カロリーなどが表示され、運動量を調節できて、なかなか快適である。周囲を見回すと、圧倒的に女性が多く、大部分は中年の人達である。勿論、私ぐらいの年齢の人もいて、雰囲気としては悪くはなかったが、驚いたことに、みんな汗びっしょりのハードトレーニングをしているのである。インストラクターは徐々にペースを上げ自分にあった条件を見つけて下さいと言っていたが、ハードトレーニングをしなければ効果が出ないのかと私は少々不安に駆られた。

こういう施設はなぜか、壁面が鏡になっていて、運動している自分の姿が丸々見えるようにしてある。女性に人気のエアロビクスなど、均整のとれた人はそれなりに精が出るだろうし、自身の姿が気に入らない人は何とか良くなりたくと努力するのに役に立つだろう。しかし、バイクやトレッドミルで歩いたり走ったりしている人には役に立つとは思えない。私など自分の姿を見ながら30分もバイクを漕ぐのは性に合わない。鏡の中の他人の姿をそっと見ると、みんな無表情か目を据えて汗を流しているかである。運動生理学の研究のため、回転ベルトの上を走らされるマウスの心境も分かれようというものである。クラブに通い初めて10ヶ月ほどたった頃、体脂肪計の値が25%を切ったことがあったが、ここ10ヶ月ほどトレーニングをサボっていたところ、26%を超えてしまった。この年齢になって減量の難しさに悩まされるとは思っても見なかったことである。年をとってから、肉よりも魚を食べることを心がけてはいるが、うなぎの蒲焼きは好きでよく食べる。かつて、うなぎを勧めてくれた先生のアドバイスが今頃効き始めたとは思わないが、今度診てもらおうとしたら、うなぎを止めなさいと言われそうである。何も気にせず、好きな物を思う存分食べていた“痩せ”の時代が懐かしく思い出される。

(名古屋大学名誉教授)