

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 31 年 1 月 30 日
村山 章

ぜんそく患者の症状や体調を十分に把握したうえで、それらに合った運動をさせることにより治療に結び付ける研究が行われているそうです。運動が治療の代わりになるのですから、私たちは、日々の生活のなかでもっと運動の重要性を考えてよいのではないのでしょうか。私事で恐縮ですが、私自身もマラソンに救われたと思っています。マラソンをやらなかったら今頃は成人病で苦しんでいることと思います。それでは、走ることによって心身にどのような変化が現れるか申し上げます。

走り始めて 3~5 kmほどになるとゲップが出ます。汚い話ですみませんが 3 回くらい出ます。1 回出ると体が軽くなったように感じます。おならが出ることもあります。同じように体が軽くなったように感じます。5 km くらい走ると消化器系の臓器も活性化されるのだと思います。また体が熱っぽいときとか、風邪をひいている人と 30 分ほど打ち合わせをして移ってしまい胸がいがらっぽくなったときなど、走ると冷ってしまいます。走ることで体温が 38~39℃に上がりますから、風邪の原因となるウイルスは死んでしまうのです。また汗を一杯かきながら走った後のビールは美味しいと思いがちですが、私の場合は逆に飲む量は約半分になります。飲まないときもあります。さすがに 20 km 走ると肉体的な疲れを感じます。ただ、不思議に意欲は湧いてきます。この時季、早朝の暗いうちから走り出して 1 時間 50 分ほど走り、シャワーを浴びて朝食を食べると、「頑張るぞ」という意欲が湧いてきます。これは予定外の有難いメリットです。体が喜んでいるから気持ちも高ぶってくるのではないかと思います。

お一人おひとりで体の性質は異なります。走ることを始めてもいいし、スポーツジムに通いだしてもいい。ご自分の体に合った運動を見つけて継続して行いましょう。運動によってご自分の体が喜ぶことで気持ちもハイになり、治療効果にもつながるのだと思います。