

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和2年4月27日
村山 章

緊急事態宣言が発出され、日本は未曾有の危機に巻き込まれてしまいました。この状況を早く収束させるためには「換気の悪い密閉空間」「人の密集」「密接した近距離での会話や発声」のいわゆる「3密」を避け、政府の「人との接触を8割減らす」という提言を実現することが緊急の課題のようです。学校に行くことができない子供たちの現状を鑑み、私たち大人も最大限の努力をしたいと思います。

運動ができない方には大変申し訳ありませんが、ウイルス感染症予防に一番効果があるのが運動だと思います。そこで、ぜひとも走ることをおすすめいたします。ただ、走ったことがない人が突然、無理をして走ると怪我をすることがあります。「走る」という運動を簡単に言い表せば、手をヘソの位置より上にして前後に振りながら前に移動することです。ここで、手を下げていれば歩いている状態だと考えます。そんな気持ちで、ゆっくりと長い距離を走りましょう。

200万年くらい前、原人と呼んでいるヒトがいた時代に、ヒトという生物は走り出したのだそうです。そうすると走った方が獲物を捕まえやすくなるとか、免疫力が高まるとか色々なよいことが起こるようになります。そしてヒトの長い進化の歴史のなかで“走ると楽しくなる”というプログラムが体内に作られていったのだと思います。自分に合ったスピードでゆっくり長い距離を走ると、血液中にベーターエンドルフィンという神経伝達物質の一種が分泌されるそうです。この物質は“脳内麻薬”などと呼ばれ気分の高揚や幸福感などが得られますが、そうした感覚にひたる状態を「ランナーズ・ハイ」と呼んでいます。ストレス解消にも大きな効果があります。

たとえ新型コロナウイルスに感染したとしても走ることによって体温が上昇すれば、ウイルスが死滅することだってあり得ます。今頃の季節は朝5時前から明るくなります。自分の体と相談しながら無理をしないで大いに走りましょう。