

健康で心豊かに長生きをしましょう。

令和3年5月28日

村山 章

健康管理士に2か月に1回送られて来る「ほすび」に今回、衝撃的な事実が書かれていました。私はマラソンが趣味ですから、ランニングハイはもちろん経験しています。これは、走ると脳内に神経伝達物質の $\beta$ -エンドルフィンが分泌されハイな気分になる現象です。「衝撃的な事実」と書いたのは、この $\beta$ -エンドルフィンが、死の間際においても分泌されるということです。私たちは、死こそ最大恐怖とプログラミングされていますが、 $\beta$ -エンドルフィンが分泌されるのであれば、実際に死ぬときには恐怖心も不安もなく死を受け入れられるのではないかと思うのです。大切な家族が死に瀕していれば、点滴などで少しでも長生きをさせたいと思うのが人情でしょうが、終末期が近づいたら積極的な治療はせず、自然に任せた方が穏やかに死ぬことができるようですね。したがって、胃ろうなどを行って長生きさせる行為は、かえって本人を苦しめることになります。話はまた趣味のマラソンに戻りますが、ハイな気分のまま長い距離をゆっくりと走る「L（ロング）S（スロー）D（ディスタンス距離）」を練習に取り入れれば、初めは5kmだったとしても10km、20km、30km、40kmと走れる距離が増えて行きます。言ってみれば人間の身体は、楽しくかつ簡単にフルマラソンを走れるようにできているのです。ランニングハイは、我慢を続けることによって $\beta$ -エンドルフィンが分泌され恍惚感を味わえる、と書かれた文献もありますが、私の場合は恍惚感はありません。最近では週に2回ほど、およそ12~13km走っています。下品で申し訳ありませんが、5kmくらい走るとゲップやおならが出てきて身体が軽くなり、喜びたい気分が高揚してきます。そして走り終わったときは、走ってよかったという満足感に溢れます。もちろん走ることはストレス解消にもつながります。私たちの身体は本当に至れり尽くせりにできているんですね。感謝、感謝です。