

ランニングと私

国立病院機構九州医療センター産婦人科

蓮尾 泰之

私がランニングを始めたのはあるきっかけからでした。それは2009年4月のことでした。ものが見えにくいのに気づき、最初は眼鏡のせいだと思い眼鏡屋へ行きました。しかし、眼鏡を調整しても一部ぼけて焦点が合わない部分が出てくるのです。しかたなく眼科を受診しました。散瞳して眼底検査を受けると結果は右目の眼底出血との診断でした。光凝固をするか自然に吸収されこともあるので経過観察をするかと二つの選択肢を示されました。まずは経過観察したいと伝えたところ、しばらくは激しい運動は控え、脱水に気を付けるように指導を受けました。また原因は高血圧だとのことですぐに高血圧内科へカルテが回されました。内科の診察室では血圧は130台/80台と特に問題なかったのですが、早朝型高血圧との診断で朝血圧を測るように指示され降圧剤も処方されました。半信半疑で翌朝起き抜けに血圧を測ってみました。すると180台/90台とびっくりするような値で驚いてしまいました。あわてて処方された薬を服用しました。幸い2週間ほどで早朝血圧は130-140台/70-80台に下がり安定してきました。そして眼も徐々にすっきりしてきました。3カ月して7月には眼底出血はほぼ吸収され運動制限も解除となりました。

運動不足は以前より感じていましたのでこれを機会に少し走ってみようと思いつきました。まず2kmほど走ってみました。するとなんと全身筋肉痛です。驚いたのは足や腕だけでなく胸や背中も痛むのです。いかに普段筋肉を使っていないかを思い知らされました。それから週に1-2回、2-3km走るように心がけました。1年くらい経つと、だんだん慣れてきてそう苦にならずに走れるようになって行きました。走り始めて2年が経ち、少し欲がでてきてレースに出てみようかと考えるようになりました。試しに10km走ってみるとなんとか走れまし

た。それでやる気になって2012年3月に初めてハーフマラソンに挑戦しました。最初は回りに刺激されてついついオーバーペースになりましたが、途中からなんとか抑えてまずは5km、次は10kmと走ってとなんとか3時間の制限時間内に走りきることが出来ました。完走した後の満足感とビールの美味さは格別のものでした。そうなるのとさらに欲が出てフルマラソンに挑戦したくなりました。しかし、とても制限時間6時間や7時間で走れる気がしません。そこで制限時間のないホノルルマラソンでの初フルマラソン挑戦を決めました。それまでにハーフを2回走り、それなりに練習も積んでハワイへ旅立ちました。

2012年12月9日早朝6時にスタート、参加者は3万を超え、本当のスタート地点に到達するまでに20分ほど掛かりながらスタートしました。参加者は仮装を楽しんだり、あちこちで記念撮影をしたりしながらみんな楽しそうに走っていました。また、沿道からの応援もいたるところでありました。スタートして2時間ほどしてダイヤモンドヘッドのふもとの坂を登り切ると朝日が海を照らしながら昇って行きます。とても幻想的な眺めでした。それから通行止めされたハイウェイの真ん中を走る爽快感、身体はだんだん疲れて足の痛みも出てくるのですが気持ちはかなりハイになっていました。戻りは高級住宅街の中を通り抜けてダイヤモンドヘッドのふもとの坂を逆から登り、下りきったところの公園がゴールです。最後の坂を下りだした時には身体はくたくたなのですが、気持ちはうきうき気分です。ゴールした時にはなんとも言えない充実感でした。その充実感が忘れられず1シーズン1フルマラソンを目標にランニングを続けています。この原稿が掲載されるころには4回目のフルマラソンを走り終えている予定なのですが……？