

CAMPUS HEALTH



第 38 号

平成19年10月1日発行
京都教育大学
保健管理センター

私の健康法

理事・事務局長 菊川 治

現在の体型からはご想像いただけないかもしれないが、つい2年前まで、私はいっぱしの市民マラソンランナーであった。文部省(現スポーツ庁)の課長補佐をしていた時、箱根駅伝を走った若者が部下として入ってきた。彼と一緒に昼休みに皇居を走りはじめ、汗をかいた後に浴びるシャワーの爽快感と、意外と自分が長距離ランナーの素質を持っていることに気づき、40歳直前から本格的に取り組んできた。文部省走友会を組織し初代会長になり、局課対抗駅伝大会を立ち上げるなどした。これまで、フルマラソン9回完走(最高タイム3時間40分)、青梅30キロ11回、ハーフ・駅伝等は数え切れないほど出場してきた。現在北京オリンピック出場を目指して鎬を削る高橋尚子、野口みずき両選手と一緒にレースに出たこともある。

ランニングのおかげか、これまでずっと病気知らずで、健康そのものであった。身体的には実年齢より20歳くらい若いのではないかと思っていた。

それが一昨年(2019年)の12月に左肘を複雑骨折したことで暗転した。郷里で親類の法事に行き、慣れない夜道で踏み外し、全体重を左手1本で支えた結果左肘の骨が三つに分裂した。それを釘と針金でくっつける手術をしたが、釘と針金を抜くまでの1年間は勿論、抜いた後も、傷をかばってランニングが出来ない。ランニングは肘をぶらぶらさせながらバランスをとって行うものであるということが肘を痛めて初めて分かった。運動をしないことで、贅肉が付き、腹位が増え、血圧が上がり、メタボリック症候群そのものとなった。特に激しい練習によりスポーツマン心臓となっていた心臓への影響が大きく、急に立ち上がった時に不整脈が生じるなどの兆候が出るようになった。

これではだめだと反省し、ウォーキングを中心に健康回復を目指すことにした。まず通勤を徒歩にすることにし、往復40分のウォーキング時間を確保した。それに加え、朝晩に宿舍の近辺を歩くことを目標にしているが、単身赴任のため生活するに必要な用事などで時間が取れない。休日で時間がある時、地下鉄で北山通りまで行き、京都市内をウォーキングをしながら竹田まで歩いて帰ることなどもしているが、回数が少なく十分ではない。結局、ウォーキングでは時間が不十分なうえ、Tシャツが汗でびしょり濡れるほど内臓脂肪を燃やす運動が出来ないために、往年のマラソンランナーとしては不満足で、まだまだ「健康を取り戻した」という心境にはなれない。

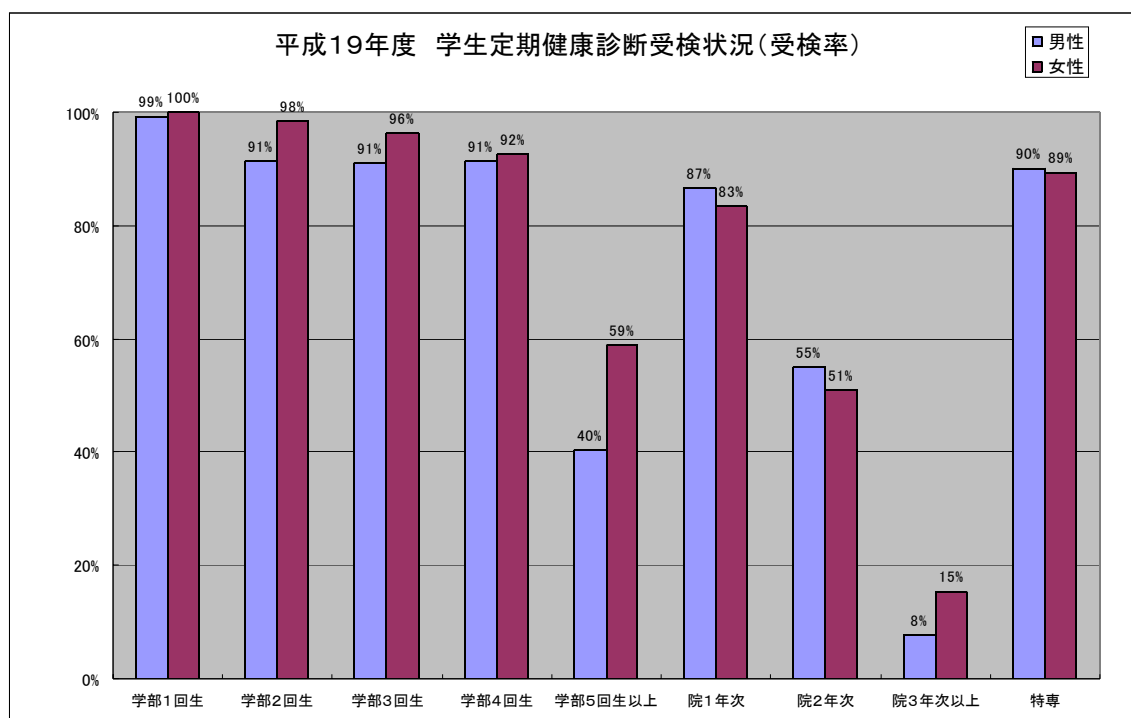
まもなく抜釘後1年が経過するので、そろそろランニングを再開したいと思っている。そのような時、中学校の同窓会でランニングのことを話した幼馴染みから素敵なTシャツが送られてきた。これを着てまた体の内側から汗をかくランニングを取り戻し、健康を維持していきたいと考えている。

平成19年度学生定期健康診断実施結果

平成19年度学生定期健康診断を4月の5日、6日に実施しました。その受検率は下表のとおりです。

疾病の早期発見や予防，自己の健康管理のためには、定期的な健康診断が必要です。自己の健康管理を行うことは、自分だけではなく、家族をはじめ、まわりの人たちのためにも大切なことです。

また、定期健康診断の結果による証明書は、介護等体験実習で福祉施設等を訪問する場合や就職活動などに使用することになります。受検していない場合、再検査の連絡に応じていない場合は、証明書が発行できませんので留意してください。



平成19年度教職員定期健康診断の実施

日時： 京都地区 5月18日(金)
特別支援学校 8月29日(水)
桃山地区 8月31日(金)
高等学校 10月10日(水)
藤森地区 10月 9日(火) 10日(水) 11日(木)

※ いずれも午前中。

定期健康診断の詳細と教職員を対象とした他の健康診断については、安全衛生委員会のホームページに掲載されていますのでご覧ください。

キャンパスドクターの独り言

ネコの告別

保健管理センターにはチャトラの“守りネコ”がいました。看護師さんの話では10年以上もセンターの周りに住み着いているネコで、“ミーちゃん”という名で呼ばれていました。看護師さんが子猫のミーちゃんの世話をしあげて、それ以来、すっかりセンターの常連になったようです。

毎朝、ミーちゃんはセンターの玄関にやってきて、人なつっこい鳴き声で来所を知らせます。ドアが開いていると、断りなくソファで堂々と居眠りができるほどのお得意さんであります。ミーちゃんは大学会館にも出かけ、学生の皆さんにもかわいがってもらっていたようです。学生さんからもらった美味しいご馳走にありついた日には、センターには見向きもしないこともあります。

長い年月京教キャンパスをねぐらにして過ごしてきたミーちゃんは野良としての社会性が育っていたかどうか分かりません。人なつっこくてあまり警戒をしないようにも見える一方で、看護師さんの話では“男性恐怖症”だったそうです。子猫の時代に男性にいじめられたのでしょうか。ネコも「三つ子の魂百まで」なのでしょう。実際にミーちゃんは人の年齢にすれば“百寿ネコ”だったのかも知れません。

そのミーちゃんが今年4月になって、突然、姿を見せなくなりました。毎日のように玄関先でニャーニャー鳴いているのが普通だったせいか、妙に気がかりになりました。それでもネコの気まぐれで、時々、1～2週間姿を見せないこともありましたので、そのうちにいつもの鳴き声が聞こえてくるだろと思っていました。そして1月近く経ってミーちゃんは姿を現しました。でも何かよそよそしい姿が気になり、側に行くといつもは足にまとわりつくのに、さっさと先へ進んでしまいます。後を追うと溝の中に隠れて鳴いています。その声がか無性にも悲しいのです。

それから再びミーちゃんの姿は見えなくなりました。弱々しい最後の姿は、まるでお別れにやってきたのではないかと思えました。ネコは自分の死期を覚えることができるのでしょうか。それはネコだけではなく生きものに備わったスピリチュアルな能力なののでしょうか。

ところがそれから再び1ヶ月してミーちゃんが現れました。みるとどろどろの姿でした。毛繕いができないためか手足は汚れ、涎を垂らし、異様な姿でした。しかし食事を与えるとむさぼるように食べる様子には、たくましい生命力を感じさせました。汚れよぼよぼになりながらも最後の最後まで必死に生きようとする姿には美しく崇高なものすら感じました。そのような日が数日有り、再びミーちゃんの姿は見えなくなりました。そして最後に見たのは、夜、真っ暗な駐車場の側でか弱い声で泣いている姿でした。暗闇のためミーちゃんかどうかは分かりませんが、どうしてもミーちゃんのように思えました。それがミーちゃんの告別のであったのであろうと今は思っています。

そして梅雨も明けた朝、研究室の窓から見えるセンターの屋根にチャトラの子猫が佇み、物音に驚いてじっとこちらの方を見えています。まるでミーちゃんそっくりの顔です。思わずミーちゃんが帰ってきたと心の中で呼びかけました。命は巡り、次の命につながり、そしてその命が全うされるものであるからこそ、かけがえのないものであろうと思います。