

お元気ですか

プラス1,000歩（その2、実

由岐病院内科 本 田 壮 一

糖尿病が増加しています。その原因は、近年増加している血栓症やアレルギーの病気と同じで、ヒトの歴史で説明できます（表）。

表：体の仕組みと病気

太古の病気	体の適応	現代の病気
けがの出血	血を固める	血 栓 症
感 染 症	免疫を高める	アレルギー、 アトピー性皮膚炎
飢餓、栄養不足	血糖値を保つ	糖尿病、肥満

ヒトの遺伝子を変えるのは、まだ不可能なので、糖尿病予防には、食事・運動習慣が重要です。運動では毎日実行できる歩行（ウォーキング）が勧められています。到達可能な目標として、今より「プラス1,000歩」が考えられました（プラス1,000歩県民運動）。私も「肥満のない、よく歩く」医師として手本を示したいと考えています。1,000歩どころか1万歩以上ですが、最近の実践を示します。

(1) 5月18日、吉野川市鴨島の藤井寺から、神山町の焼山寺のふもとまでのへんろ道を歩くイベントがあり、約17キロを歩きました（注1）。「へんろころがし」と呼ばれる難所で、登り降りの山道ですが、整備されており、約500名の参加者とともに、6時間歩きました。新緑がまぶしく、よい汗をかきました。

また、阿南市新野の平等寺から薬王寺までの歩きへんろの道は、福井・由岐・日和佐を通っており、機会があれば、歩いてみたいと思っています。

(2) 4月27日、「とくしまマラソン」（注2）に参加しました。初のマラソン参加でしたが、6時間5分で完走しました。私は、由岐小学校の頃から走るのは苦手で、校庭（現在の町民グラウンド）から望へい橋（新しくなっています。）までを、わき腹の痛みをこらえながら走ったことを覚えています。由岐中

【著者略歴】

本田壮一（ほんだ そういち）

由岐病院院長・阿部診療所所長（兼任）

1958年7月、美波町田井の生まれ。富岡西高、徳島大学医学部卒業。徳島大学病院内科、関連病院勤務後、2005年4月より、現職。

学（注3）では、陸上部や徳島駅伝に参加する同級生をうらやましく思っていました。

今回は、ランニング専用のシューズを求め、筋力トレーニング・ストレッチ体操・ジョギングなどの練習を重ね、長く走ることができました。健康維持のためのマラソンは、話ができるぐらいの速さで走る、良い有酸素運動です。好天に恵まれ、35キロを過ぎゴールが見えてくると、なぜか涙が出てきました。健康で走ることのできる幸せを感じ、応援の家族、病院休日当番の医師などに感謝の気持ちがあふれました。美波町からも、町役場などの方が出場されていたようです。

とくしまマラソンには、地域おこしの要素と、徳島県民の糖尿病死亡率を下げるといった目的があったと聞いています。

この文章が、少しでも読者や住民の方の歩数増加につながると幸いです。

注1、第14回最後まで残った空海の道ウォーク〈山道コース〉。

注2、徳島市から吉野川上流への堤防道路の往復42.125キロメートル。

注3、校医の私は、5月15日に内科健診を行いました。生徒さんは皆元気ですが、私が中学の頃（70年代）には1学年に110人（3組）の生徒がいました。しかし、今は20人（1組）で、少子・過疎化に寂しさを感じます。当時、交流のあった湯来中学（広島県、校名が同じ縁で姉妹校）へ、この8月に1年生が訪問する予定と聞き、なつかしく思いました。

ご意見・ご感想を歓迎します。

〈由岐病院FAX：0884(78)0533〉