

ある中のススメ

川本正之

実は私、10年以上も前から『ある中』なんです。「アルコール中毒のアル中」ではなく、歩き中心生活の『ある中』なんです。

『ある中』は、いつでも誰でもすぐ実行でき、無料で出来る。紅顔の美少年、深窓の令嬢も気が付けばメタボのオヤジ・オバサンになる。歩くことは生活習慣病の予防、メタボ対策に効果絶大である。脂肪燃焼のためには20分以上ある必要があるとの俗説もあるが、科学的には根拠がないと言う。

私は10年前から街道歩きを続けている。江戸時代の男性は日に40キロも歩いたと聞いて、始めた頃は私も40数キロ歩いたが、最近はきつくなって、10時間で30キロ後半程度を歩いている。江戸時代の主五街道、昨年秋には奥州街道を竜飛岬まで歩き、芭蕉の足跡を追って日本海沿いを歩いている。

ごく最近、少々アルコールを飲み過ぎると、背中の辺りが痛むので病院に行ってみた。ベッドに寝かされ、CTを撮られ、血液をたっぷり看護師に採られた。

一週間後、メタボの先生曰く「あなたの外観はメタボにだから検査数値が悪いのではないかと思ったが、意外に良い数値で驚いた。何かやっているのかね……」とお尋ねがあり「年中歩いている」と言ったら納得してくれた。「肝臓・膵臓・腎臓も異常はないが、大腸の中に“小さな憩室”が見られる。しかし投薬の必要もなく、その内消えるだろう」との診断を頂いて安心した。

「人は足から老いる」と言われ、加齢に伴って下半身の三つの筋肉、腹筋・大腿四頭筋（太腿前部の筋肉）・下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）の機能が後退することを称して参勤交代ならぬ「三筋後退」が始まる。歩く事によって骨への適度な負荷と外で太陽光を浴びれば体内でビタミンDが生成され骨粗鬆症や骨折で寝たきりにならずにすむ。

人間は直立二足歩行によって手が自由に使えるようになり、知能も飛躍的に発達した。

歩くとすがすがしい気分になるのは、歩行中に脳内でエンドフィンという爽快感や幸せを感じるホルモンが放出され、歩けば脳も活性化する。ストレス軽減、鬱病予防などメンタルヘルスの効果も大きい。パスカルの言う「人間は考える葦だ」とは「考える足」に始まるのだ。

『足』の字は口が止むと書くが歩いていると不平を言う気持ちも失せて日頃のモヤモヤも何時の間にか吹き飛んでいる。『歩』の字は、止めるのを少なくするとも読める。水前寺清子の“三百六十五歩のマーチ「…休まないで歩け…」を『ある中』のテーマソングにサア・・歩こう！