

古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2019年10月27日(519号)

会長談話 ランニングの季節に入りました。気持ちの良い汗を流しましょう。今回紹介する本は、失われていく、我々の内なる細菌 です。

私たち人間の身体には膨大な数の微生物が、そこを住处として暮らしている。その個数は百兆単位(ヒトの細胞数の総計は30兆個と推計されている)で、重さは総計数キログラムに及ぶ。遺伝子総数で言えば200から800万個。ヒト遺伝子の100から数百倍くらいの数となる。重さはどの臓器より重い。第三の適応を担う器官として機能している可能性は高い。

こうした細菌は地球上の微生物の無作為集合体ではなく、ヒトと共進化してきた独自の群れであり、我々の生存に不可欠だ(共生)。19世紀に始まる細菌学によって、人類は微生物が病原になりうることを知った。そしてカビに殺菌力が見出される。抗生物質の発見である。抗生物質により、二十世紀以降は感染症による人類及び「家畜」の死亡は圧倒的に減少し、世界中の人口はたった百数十年で数倍以上も膨れ上がった。逆に抗生物質は、体内、体外の皮膚などに生息・共生して、有益な貢献をしている微生物なども同時に殺傷してしまい、細菌叢により保護されていた層も破壊し、アレルギーや新たな病気を誘発し、抗生物質の「人為淘汰」によって強力になった細菌(薬害耐性菌)をも生み出してしまった。しかも医療行為によらずとも、食肉の残留物質や飲料水など、我々は日々微量の抗生物質によって内なる細菌をく動揺>させている。しかも困ったことに、それがどのような影響を及ぼすかはまだ分かっていないのである。抗生物質が必要な状況というのは確実に存在する。だが問題なのは、「必要かどうかわからないのでとりあえず抗生物質を使う」という医療の現実と、「抗生物質の効果範囲はあまりに広く、病原と無関係な細菌をも死滅させてしまう」というその強力さなのだ。子供の肥満、I型糖尿病、食物アレルギー、炎症性腸疾患、小児喘息、発達障害等への影響が危惧される。安易な抗生物質を使用した帝王切開の危険性や、ピロリ菌

を除去したことで別の病気(喘息、食道がん、胃食道逆流症)をも生み出す怖さを教えてくれる。もっと微生物学は慎重に構えて考察すべき学問だと考えられる。久しぶりに、糖尿病検査のために病院に行きましたが前回より悪くなっていました。糖質制限も運動も続けていましたが、何故なのか?仕方がないので楽しみの毎日の晩酌も禁止にしました。10月末に人間ドックに行きますが、その結果で再度薬も視野に入れなければならなくなりました。体重減少後初めての筑後川マラソンを走りました、昨年ワースト記録の5:42:32を、台風後の強風の中4:42:47と、昨年のリベンジを果たしました、また長距離の練習にもなり、11月の福岡マラソンは無理せず楽しんで走れそうです。(小数賀匡)

100歳健やかプロジェクト 最近、人生100年時代と言われるようになりました。それは好ましいことである半面、想定より長く生きることがリスクと捉えられています。ここで、100歳前後まで健やかに生きるために必要な3つの自立についてお話ししましょう。経済的な自立と、身体と知能が人や社会に依存しない生き方の3つです。具体的に云えば、旅行したいと思えば、お金の心配をせずに行ける経済力を持つことです。また、車椅子や人の介助なしで、自分の足で移動できることです。更に、痴呆症で、成年後見制度を利用することのない事です。今回は、此の中の身体に着目してプロジェクトを概観してみましょう。寿命は各自に定められていて、これはやむを得ないことですが、死ぬその時まで充実して生きて、寿命を全うすることが大事です。明日死ぬかもしれないはかない命ですが、今日一日をワクワクしながら生きようではありませんか。それを阻害する要素として、腰痛や肩痛・膝痛があります。これがあれば快適に生活できません。悪くすると、車椅子生活や寝たきりになります。快活に生きようとしても、痛みで顔を曇らせて眉間にしわを寄せて、満足に足で立って移動もおぼつきません。特に私の経験から坐骨神経痛の痛みは、人生を暗くします。将来を慮って暗澹たる気持ちにさせられます。自分の足で立つことは非常に大事です。そんなことは当たり前と健康な時は思いますが、いったんそこに落ち込むと這い上がるのに非常な努力が要ります。努力というより、正確に言うと方法が分からないのです。こ

れだけ医療が発達している現代なのに、整形外科の分野は非常に遅れています。というより、金もうけ主義のために、手術を優先します。患者本人にとっては、原因が分かって、原因を取り除いて治療できるのが良いのですが、手っ取り早く症状(痛み)を手術で取り除こうとします。原因が残ったままです。再発しやすいし、ランナーにとっては、長く走る将来を難しくします。セラミックを腰に入れたままでは、爆弾を抱えたまま走るようなものです。100歳健やかプロジェクトに自立整体があつて、日常的な姿勢の癖を1週間に一度矯正して、痛みのない凜とした姿勢で、朗らかに生きていこうとするものです。きっと、80歳を越えたくらいから同年代と差が目立ちだすでしょう。街で見かける腰の曲がった老人たちや、体が左右に傾いて歩いている人たちを尻目に、大股で上を向いて闊歩しましょう。ここに入るのか否かは、すべてあなたの責任です。後で後悔の無い様にしっかり考えてください。

信じる者は救われる。素直が一番！ (平松實)

給水ポイント 前日の雨も上がり青空がのぞいています。風も心地よく走るには絶好の日和になりました。金印マラソンは近場で10キロということもありここ2～3年は楽しみで走っていました。去年は町内行事と重なり受付に間に合わないところを塩田先輩が受付してくださり無事に走ることができました。10年前走ろう会にご縁があり勧められて初めて参加した思い出深いレースでもあります。当時は50分をきることを目標に鼻息荒く走っていたことを思い出します。今年はお土産の鯖ご飯を楽しみに海を眺めながら・・・のはずでしたが「還暦を迎えた週末ランナーに活を入れるプロジェクト」に乗せられタイムを意識して走る羽目になりました。

いつもより少し前の方で号砲を待とうとしますがなかなか前に進めません。皆さんやる気に満ち溢れています。なんともいえない緊張感に包まれてスタートしました。渋滞がなく走りやすいので最初の1キロは5分で通過しました。中盤の坂道に備えて抑え気味にと思いますが見事な景色と先頭が見えることでペースが上がり、坂の手前ですでに疲れが出てきました。呼吸を整えて前傾で腰は落とさずと頭の中で唱えながら登りました。いつもはここで数人追い抜くのですが今日は前半のハイペースがたたりやっとの思いで峠を越

しました。6キロで時計を見るとちょうど30分、ここまでキロ5分で走っています。5～6年前ならここから時計と競争で50分ぎりを目指すのですが、すでに呼吸は乱れ辛くなってきています。美しい海の景色も楽しめず蛇行した道の最短距離を走ることを考えて進みました。右手前方に走ろう会のオレンジ色の旗が見えてきました。ご自分は走らないのに豊原前会長応援ありがとうございます。少し前を走る女性を抜くようにと言われましたがここでスピードを上げることは難しいです。例年最も辛い場所ですが今年は特にきつく「走ることは2キロの駅伝も10キロもハーフもフルもなぜ同様に辛いのか？いや今日が今までで一番辛いかもしれない。」と頭の中でグルグルと考えていたところに、平松コーチの今女性で5番という冷静な応援ありがとうございます。順位を意識したとたんサラブレッドのような女性に一人二人と抜かれました。あの走りは10分遅れでスタートした40～50代の方でしょうか？最後の私設のエイドが見えてきました。ここはビールを出してくださるのです。去年はいただきましたが今年は挨拶だけで我慢、10キロレースで初めて歩きたいと思いました。やっとな小学校の緑の通学路にさしかかりました。応援の声に押されてスパートするところですがスピードが全く上がりません。郵便局からゴールまでの長いこと、時計をちらっと見るとのんびり走った昨年とほとんど変わりません。しかし練習不足で戦意喪失の私を土日の練習でここまで引っ張って10年前の緊張感とタイムへのこだわりを思い出させてくださった会長をはじめとする仲間の皆さまの仕掛けには驚くとともに深く深く感謝いたします。器材の故障で完走証がもらえないままですが思い出に残る志賀島レースになりました。美しい自然と温かい仲間感謝して走ろうかい！ありがとうございました！ (池田美佳)

志賀島金印マラソン観戦記 10月20日に行われた10Kmレースの女子部門に、我が走ろう会のエース池田さんが参加しました。本人の談では、Km5分が入ったが、残り4Kmでへろへろになって、55分を切るレベルでゴールしたとのこと。小生が、応援旗をもって7.5km地点で待っていたところ、5位で通過しました。声を掛けようにも壮絶なご様子で、お声がけして応援するのがはばかられるくらいでした。ちなみに豊原さんは6Km地点での応援でしたでしょうか。

二人手分けして励まそうとしました。タイム計測に支障があったのか、公式サイトを見ても、10月24日時点では、順位もタイムも発表されていません。当初、今年の夏季練成会は、のんびりジョグで行こうと前半を進めていましたが、豊原さんの示唆により、急遽、名称も新たに鞭が入りました。？0歳を迎えた美佳さんに優勝のチャンスが巡ってきていると豊原さんがささやいたのです。その一言に奮い立ち、トレーニングレベルがグンと上がりました。水産高校へ3回走り、2週間前には、志賀島の試走をしました。その効果が今回の結果になって出たのなら嬉しいですが、もともと走力のある人です。今後もNew美佳から目が離せません。
(平松實)



上位を走っているため、人数は疎らである。平松撮影

登山同好会 夏季練成会が10月迄食い込んだので、秋季登山会は、今回1回のみとなりました。次は、春に計画しています。秋は紅葉が楽しみです。参加をお待ちしています。前回実施を計画していて、雨の為にキャンセルとなった宗像大島・九州オルレです。

登山計画 11月16日(土) 秋季の登山会を開始します。
目標コース：宗像大島・九州オルレ (3~4時間程度) 初心者コース

アクセス： 鹿部駅 7:59 発
JR 古賀駅 8:02 発 門司港行き普通
千鳥駅 8:04 発
東郷駅 8:13 着
西鉄バス東郷駅前 8:26 発 神湊行
神湊 8:49 着
フェリー (往き) 9:25 発 往復切符を買うことをお勧めします。
(還) 14:40 発

自家用車使用の場合は、9時25分発のフェリーに間に合うようにお出掛けください。還りは、大島14時40分発のフェリーに間に合うと思います。

AM: 10時から歩き始めるとしても、4時間40分あります。今回は多くの方に参加をしていただくために、配慮しております。奮ってご参加下さいますようお願い致します。

持参品：防寒用のウインドブレーカー、手袋、雨具、毛糸の帽子、飲料水、弁当。

今後の変更等の連絡はLINEで行います。

編集後記 今年は台風の被害が甚大でした。日本はその位置からして、災害列島なのです。先人達はこれを乗り越えて、現代の繁栄を築き上げて来ました。災害何するものぞの気概が大事です。行政に頼って、不満を言っただけでは、暗くなってしまいます。天は自ら助くる者を助く。とは、福沢諭吉の日本がまだ立ち上がったばかりの明治に述べられた言葉です。頑張ろうではありませんか。挑戦しようではありませんか。そこにこそ明るさがあり、光が差し込むのです。

会員大募集 一緒に走る健康な仲間を募集しています。
日曜日 朝7時00分市役所前広場でお待ちしています。
年会費：3,000円 会員数：65名 (男性55名 女性10名)
年齢10代~70代 創部以来42年

編集委員：平松 實
池田美佳
発行所：古賀市走ろう会
Eメール gudou@taj.bbiq.jp
文中で、敬称は、略しています。悪しからずご了承ください。