

「Let's 健康おきなわ21」

ストレス解消法、食と健康・お酒



八重山毎日新聞社社長室長 垣本 徳一

八重山地区健康おきなわ21推進会議より、寄稿を依頼された。

すべての人々が願う「平和問題」とともに、「食と健康」についても共通の願い・永遠のテーマと言っても過言ではないと思います。

さて、現代社会さまざまな場面において、大なり小なりストレスを感じる事は少なくない。そこで、「ストレス解消法、食と健康・お酒」について述べてみたい。

30代の頃まで60kgそこそこだった私が太り始めたのは、腰を痛めスポーツをやめてからで、体重は18kgも増えた。腹囲はメタボリック症候群の診断基準とされている85cmを上回った。特に注視すべきは、中性脂肪(コレステロール)で基準値をはるかに超え、危険領域となったことだ。

毎年、職場健診を受けているが、今回診察医の総合所見として、「肥満です。食生活の改善と運動を勧める。腹囲の拡大を認め、内臓脂肪の蓄積が疑われます」等々、食の改善と減量を促す結果が届いた。

さらに、「このまま放っておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などの病気の引き金になります」とあった。

理由は、実は分かっています。「暴飲暴食による運動不足とお酒」である。かくいう私は、仕事の接待・模合・ゴルフの打ち上げ等々、何かと理由をつけてはお酒を飲む機会が増えた。1次会で帰宅すればいいのに、時折「お酒が飲めるのは健康な証拠、自分へのご褒美、ストレス解消」などと、勝手な理屈を並べはしご酒。気がつけば、翌日の仕事へも支障

を来すような時間になることも。さらに、定番のラーメンやそばを食し帰宅。これでは、体調を保てるはずが無い。

そこで一念発起、若い頃続けていた、ランニングで減量を目指すことに。自宅が運動公園に近いこともあり、野球場・陸上競技場の周辺(アスファルト)部分がおよそ1000m。屋内練習場とテニスコートを合わせた外周が1500m。絶好の練習場所だ。車など気にすることなく、気軽にウォーキング、ランニングが楽しめる。

まずは、軽いウエイトトレーニングとLSD(長い距離をゆっくり走る)1日5km、1カ月80km。1km当たりのペースは、9分程度とかなりゆっくりだが、5km減量を目安に始めた。2カ月が経過した頃から、徐々に成果が表れ3kg体を絞ることに成功。目標まであと一歩だが問題も。走った後のビールの味は格別で至福のひと時を過ごす。果たしてお酒を控え続けられるかどうかだ。

雑誌やインターネット等で紹介されているような、理想的なポディーを手に入れようなんて気はさらさらでないが、50代半ばに差し掛かり、容姿も若々しく、かっこ良く、健康的でありたいと挑戦は続く。

秋は「スポーツの秋」とも言われます。さあ、メタボなどで悩んでいるあなた、まずはゆっくり走ることからスタートしよう。

「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。