

久しぶりに学生時代の友人に会うと、おおかた髪は薄いか白髪、体型は小太りで、かつての若さがだんだん失われていくのに気づく。50代半ば過ぎれば当然であるし、他人事のように書いている私の私も例外ではない。ところが、昨年ある研究会で久しぶりに会った友人は、キリリと締まった体型と自信に満ちた笑顔で“シブイ中年”を演じていた。数年前に会ったときはもっと肥満体型で弛んだイメージであったから、容姿の激変はライザップのTVコマーシャルのように際立って印象に残った。どう見ても鍛え抜かれた肉体であり、おそろおそろ「何かやってるの?」と聞いてみると、これが結構すごかった。自宅から勤務先の病院まで徒歩5分のところに住んでいるのにもかかわらず、毎日遠回りして往復20キロのジョギングをしている……とのこと、体が引き締まるのも納得できる。ふと我が身を振り返れば、会議、会合、会食、学会……最近の仕事内容は“会”の付くものばかり。体によいことは何もしていない。嗚呼、このまま我が身は朽ち果てるのか?!……そんな出来事があったすぐあとのお盆休み、久々に家族で旅行に行こうということになり、ホテルを探したのだが時すでに遅し。めばしい観光地はどこも予約で一杯、仕方がないので群馬県妙義山麓のコテージを借りることになった。ところが行ってみると、まわりは畑、森、山のみで、美しい自然には溢れているが、それ以外は恐ろしいほど何もない。何をしようかと途方に暮れているとき、鍛え上げられたあの友人の姿が頭をよぎった……「そうだ、俺も走ろう」。普段まったくスポーツをしていない自分にとって、野山を走るというのはかなり無謀な思いつきだ。4泊5日の短い期間ではあったが、毎日7~8km大自然のなかを走り回ってみると、これが何とも気持ちがよい。不健康な生活にまみれた自分の心と体が、青い空と爽やかな風で浄化されるかのようだ。十年以上忘れていた心地よい筋肉痛と空腹感、コテージの庭でやったバーベキューの美味しいこと!

それから半年以上経ったが、三日坊主で終わるはずだったジョギングが今でも続いている。足にはオレンジのランニングシューズとスパッツ、腕にはGPS付きのスポーツウォッチ……先日はフランス出張時に早起きし、ストラズブルの地図上に10kmのマイ・ランニングルートを焼き付けてきた。1kmのラップは6分15秒、平均心拍数153bpm、697kcalの消費……ライザップとまではいかないが、ズボンのウェスト周りが緩くなったのが心地よい。これは間違いなくマイ・プチ・レボリューションなのである。
(田邊 稔)

臨床外科 (第72巻 第3号)

発行 株式会社 医学書院

代表者 金原 優

〒113-8719 東京都文京区本郷 1-28-23

☎ 社内案内 (03) 3817-5600

販売部直通 (03) 3817-5659

振替口座 00170-9-96693 番

☎ 本誌編集室直通 (03) 3817-5708

ファクシミリ (03) 3815-7802

E-mail: ringe@igaku-shoin.co.jp

担当 鶴淵・川村・水野・安部

2017年3月20日発行 (毎月1回20日発行)

(1部) 定価: 本体 2,700 円 + 税

2017 年年間購読料 (増刊号を含む 13 冊, 送料弊社負担)	
冊子版/通常	39,840 円 + 税
冊子版/個人特別割引	36,720 円 + 税
電子版/個人特別割引	36,720 円 + 税
冊子+電子版/個人特別割引	41,720 円 + 税

印刷所 三美印刷(株) 電話 (03) 3803-3131

広告申込所 日本医学広告社 電話 (03) 5226-2791

- Published by IGAKU-SHOIN Ltd. 1-28-23 Hongo, Bunkyo-ku, Tokyo © 2017, Printed in Japan
- 本誌に掲載された著作物の複写・複製・転載・翻訳・データベースへの取り込みおよび送信(送信可能化を含む)に関する許諾権は医学書院が保有しています。
- 本誌を無断で複製する行為(複写, スキャン, デジタルデータ化など)は、「私的使用のための複製」など著作権法上の限られた例外を除き禁じられています。大学、病院、診療所、企業などにおいて、業務上使用する目的(診療, 研究活動を含む)で上記の行為を行うことは、その使用範囲が内部的であっても、私的使用には該当せず、違法です。また私的使用に該当する場合であっても、代行業者等の第三者に依頼して上記の行為を行うことは違法となります。
- JCOPY 出版者著作権管理機構 委託出版物)
本誌の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。複製される場合は、そのつど事前に、出版者著作権管理機構(電話 03-3513-6969, FAX 03-3513-6979, e-mail: info@jcopy.or.jp)の許諾を得てください。
- 医学書院ホームページ(インターネット)は <http://www.igaku-shoin.co.jp> です。
- *「臨床外科」は株式会社医学書院の登録商標です。