

## 第6編 私の健康維持法

‘04年 08月

私は背も低いので足も短い。だからほかの人に合わせて歩くためには人一倍鍛えておかなければならない。その上、生活習慣病といわれる高血圧・高血糖症・高コレステロールなどの症状を抱えている。ある医者に言わせれば、私の動脈硬化率は90歳相当という診断さえしている。もっともこんなことを言われると精神的打撃のほうが大きいので、この医者にはその後会っていない。放っておけば200を超えてしまう血圧以外は薬の世話にはならないことにしている。5年ほど前に受けた大腸癌の転移可能性からはそろそろ開放されそうであるが、最近では心電図にも乱れが出てきて心臓弁膜症の疑いがあると新たな障害が出てきた。

そんなことから、日常生活では健康維持には結構気を使っている。図1は毎日つけているデータシートである。

毎日の健康維持法	年数
・ 起床時に布団から出る前に腹筋 20回	15年
・ 壁に足をつけて逆立ち 1分間	20年
・ テレビ体操	04年
週末（土日）	
・ ゴルフ練習（約1時間 80球）	10年
・ 水泳（1000m）	20年
・ テレビ体操	04年

10月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
血圧H	151	142	136	140	140		140	136	138	141			136	142	139			138	136
血圧L	81	86	82	77	80		84	87	81	81			86	87	86			78	85
脈拍	56	62	62	49	49		51	55	52	55			54	55	54			54	54
体重朝	56.8	56.6	56.6	56.6	57.0	56.6	55.8	57.0	56.8	56.8	56.2	56.4	56.8	56.6	56.6	56.4		56.6	57.0
体脂肪率朝	19.1	19.0	20.3	18.2	19.2	19.8	18.6	19.1	18.7	20.6	20.9	19.6	19.8	19.8	20.3	20.0		18.7	18.1
体重夜	58.0	57.0	57.2	58.2	58.0	56.6	58.0	58.2	57.6	57.4	57.0	58.2	57.8	57.8	57.6		55.2	57.8	57.8
体脂肪率夜	17.9	17.6	17.7	17.1	18.2	14.7	17.3	17.5	19.2	20.4	21.2	16.5	16.5	18.7	17.6		16.6	17.1	18.2
イベント		E								S	S						M	M	

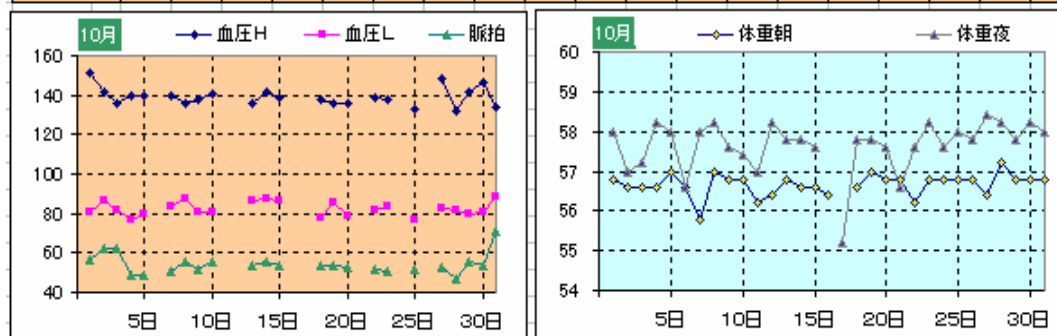


図1 健康チェック・データシート

## 日の出・日の入り時刻

はじめに主題とは関係ない話から入ろう。人間、50歳を過ぎると腰が痛いだの首が痛いだのと、ろくでもない悩みに付きまといることが多くなる。私の場合もこのため整形外科なる病院と仲良くしなければならないことが多くなった。最初のうちは牽引やマッサージの治療をしてもらえば直っていたが、だんだん直り方が悪くなって慢性化してくる。年取ったんだからしょうがないとあきらめてしまうにはまだ先が長い（つもり・・・）。あるときテレビ体操に気がついた。東京の場合は第3チャンネルのNHK教育テレビで、朝の6時30分から10分間やっている。最初は“朝からレオタードのかわいいお姉ちゃんが見られて楽しいな”といった不純なものであったが、一月も続けるとそれまで慢性化していた痛みが引いた。ただで病気が治るのであればこんなにもいいことはない。以来4年間くらいにわたって毎朝続けている。おかげで整形外科とお付き合いはなくなった。

毎日決まって6時30分からテレビ体操を行うと、変なことに気がついてくる。夏の6時30分はすでに明るくなっているが、冬はまだ夜が明けていなくて暗い。この辺から本題に入ってくる。冬至が過ぎればだんだん日の出時刻は早くなってくる

のかと思っていたらそうでもない。1年のうち一番日照時間が短いのが冬至であるというのは嘘だったのか。小学校の先生は俺をだましていたのか。最近はこういった疑問に対してインターネットがすぐに答えを出してくれる。やはり疑問に答えるホームページがあった。図2に見るような“国立天文台・天文情報公開センター・暦計算室”なるものが、日本全国の各県別に日の出日の入り時刻を教えてくれる。図3に示すように東京では、'03年の冬至は12月22日で、日の出時刻は6時47分である。これに対して日の出時刻の一番遅いのは翌'04年1月2日～14日の6時51分である。日の出時刻だけを見ると、冬至の日は最遅の日の出時刻よりも4分も早いのである。一方日の入り時刻を見ると、冬至の日は16時32分であるのに対して、1月10日では16時45分になっていて、日照時間としては、確かに冬至の日（9時間45分）よりも9時間54分と長くなっている。すなわち日の出時刻と日の入り時刻は、年間を通じるとサインカーブを描いているが、その周期にはずれがあるというわけである。これを確認するために、図3のデータの1年間分を分単位にまとめた値から図4の日の出・日の入り時刻と日照時間のグラフを描いてみた。各々

国立天文台  
天文情報公開センター  
暦計算室



図2 国立天文台のホームページ

月	日	日の出	日の入	日照時間
	19	6 46	16 31	9 45
	20	6 46	16 31	9 45
	21	6 47	16 32	9 45
冬至	22	6 47	16 32	9 45
12月	23	6 48	16 33	9 45
	24	6 48	16 33	9 45
	25	6 49	16 34	9 45
	26	6 49	16 34	9 45
	27	6 49	16 35	9 46
	28	6 50	16 36	9 46
	29	6 50	16 36	9 46
	30	6 50	16 37	9 47
	31	6 50	16 38	9 48
	1月	1	6 50	16 38
2		6 51	16 39	9 48
3		6 51	16 39	9 48
4		6 51	16 40	9 49
5		6 51	16 41	9 50
6		6 51	16 42	9 51
7		6 51	16 43	9 52
8		6 51	16 44	9 53
9		6 51	16 45	9 54
10		6 51	16 45	9 54
11		6 51	16 46	9 55
12		6 51	16 47	9 56
13		6 51	16 48	9 57
14		6 51	16 49	9 58
15		6 50	16 50	10 0
16		6 50	16 51	10 1

図3 冬至前後の日の出・日の入り時刻

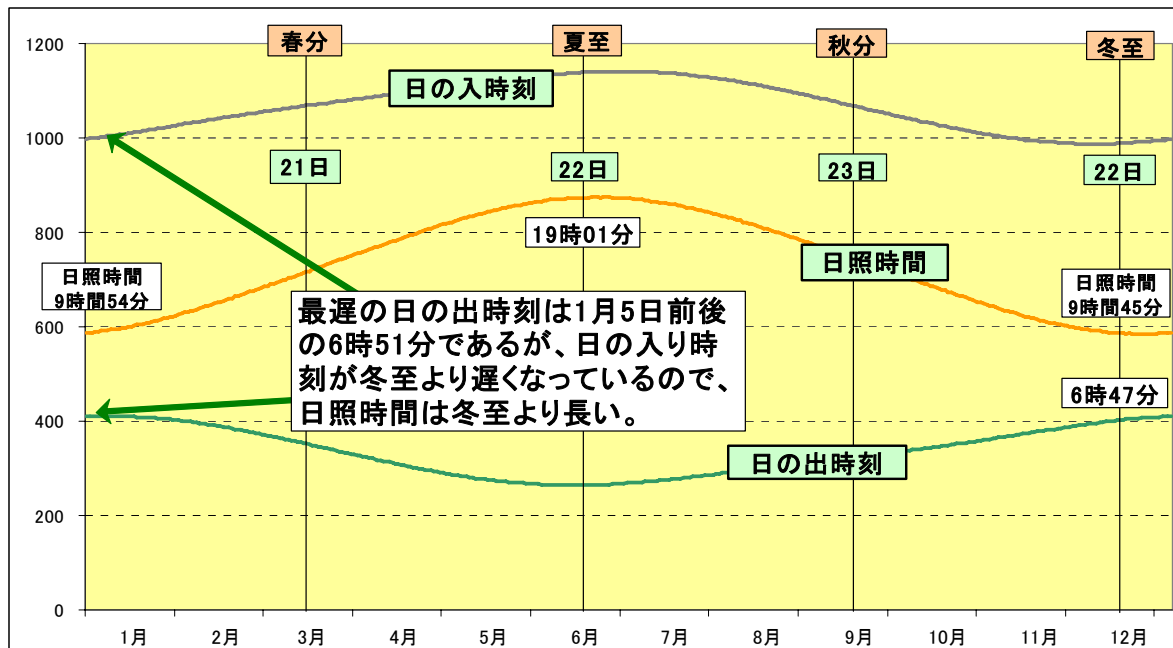


図4 日の出・日の入り時刻と日照時間

のサインカーブにはずれがあることがわかる。日の入り時刻が一番早い日は冬至の日よりも早く訪れる。ちなみに夏至の日も同じようなことがいえる。

さて、それでは冬至と夏至だけに注目してサインカーブは一定の割合でずれているのかというと、それほど単純なことではなさそうである。再び国立天文台・天文情報公開センターのホームページに質問コーナーがあり、“よくある質問”のなかに答えがあった。太陽の黄道と天の赤道に23.4度の傾きがあることと、地球の公転軌道が楕円であることに関係がありそうである。冬至と夏至の時にこの傾向が顕著になるということであった。私の粗雑な頭では変な説明を加えてしまいがちであるので、詳しく知りたい方はホームページで確認してください。

## 水泳

40歳位のころだったか。行きつけのスナックのマスターから、“代々木上原の近くに区営プールができましたよ”と教えられた。このマスターの家と私の家は比較的近かったので、私もそのプールで週末は泳ぐことにした。山登りというやつは、2ヶ月も間隔を空けると筋肉は元へ戻ってしまう。一般的に筋肉というものは週2回以上の運動で増強され、2回で維持、1回では衰退するといわれている。したがって2ヶ月も間を空けたらきついのは当たり前である。プールへ行き始めてからは半年位間隔を空けても山でバテなくなった。続けるようになったきっかけはこれである。だから無理に早く泳ごうとは思わない。それでもこっちが一生懸命にクロールで泳いでいるのに、腹の出た婆さんかなんかに平泳ぎでスイスイかわされると頭にくる。でもどうしようもない。この頃は1回当たり2300m泳いでいた。現在の家へ転居してまず探したのがプールである。今は世田谷区営プールに通っている。ここは50mプールであるので本格的である。ずーと1500m泳いでいた。目標タイムは45分であった。世界記録が15分位であるので、その3倍としたわけである。しかし50分を切れなかった。たまに切れても、頭の中で数えているだけなので間違えであろうと思い、次も切れたら信用しようとした。しかし連続して切れたことはないの、やはり50分は切れなかったのであろう。そうこうしているうちに、筋力はだんだん老化してきた。60分さえ切れなくなった。2時間400円という料金体系が変わって、1時間だと200円というコースが新設された。そこで1000mで1時間というやり方に変えた。だから今では実質泳いでいる時間は40分である。こんな話をすると、休みながら泳いでいるのだらうと思われるだろうがとんでもない。一度泳ぎ始めたら最後まで泳ぎっぱなしである。目標は山登りのためのトレーニングであり、水泳選手になるんじゃないよと自分を慰めている。イワン・ソープが1000mを1時間かけて泳いだら沈んでしまうであろう。俺はイワン・ソープにもできないことをやってんだ。もしかしたら俺は水泳の天才かもしれない。

## 腹筋

学生時代のWV部にいたとき、私は山では弱くていつもへばっていたし、トレーニングの皇居一周のマラソンでもドンケツであった。年に1回行われる体力測定では何をやってもラストであったが、一つだけ腹筋は誰にも負けなかった。足が短いから腹筋向きなんだとからかわれたが、200回くらいは平気であった。いくらでもできたが、自分より凄いのはいないと分かった時点で、飽きるのをやめた。プロ野球の選手並であったらしい。その代わりこれをやった後はケツの皮が擦りむけて、リンパ液がパンツに付き、ケツからパンツをはがすのに苦労した。