

雑食性の二足歩行生物として

IHI 東京病院 内科 片岡 喜直

医師として勤務を始めて1年4ヶ月、27歳の秋口、洗髪中に左腰背部に激痛が走った。駆け出しの内科医でも分かる典型的な「ぎっくり腰」である。

原因は明らかであった。食生活の怠慢と運動不足により、その1年4ヶ月で6kgも体重が増えていたのだ。大学時代の6年間軟式テニスを部活とし、それなりに体力には自信があっただけにショックだった。と同時に「人はしっかり自分の体を見つめ管理しないと、かくも短期間に壊れてしまうものだ」と身をもって実感した。

そして走り始めた。忙しい身ではあったが時間を見つけて少しでも走った。数ヵ月後のランニング大会に初めて参加し10kmを完走。それから18年、第1回東京マラソンをはじめ25回のフルマラソン、29回のハーフマラソンなどに参加している。

走ることによる利益はたくさんある。それほど食事制限はしていないが体重は維持できている。基礎代謝が高いのか真冬でもあまり寒くなく薄着でいられる。ちょっとした移動は歩くか走るかしているの道に詳しくなる。冬なら月島の職場から新宿・池袋あたりでも1時間ちょっとあれば走れるので都内の移動にPASMOを使わないで済むし、おそらく帰宅難民になることもない。練習にもなるので一石二鳥である(因みにわざわざ皇居の周りを走ることはしない)。そして何よりも自分の日常診療スタイルの確立につながった。

ランニングスタイルは独学・自己流だが、色々とフォームを模索するうちに、関節可動性や姿勢の重要性、それらを支え運動する筋肉の役割などが理解できてきた。その理解の上で、筋緊張性頭痛や明らかに心肺系の疾患ではない胸・背部痛(私はこれを「胸コリ」「背コリ」と説明している。ぎっくり腰は「ひどい腰コリ」)の患者さんには、その姿勢や背骨の歪み方、肩甲骨や肩と首の位置のズレなどを指摘しながら、簡単に姿勢矯正を指導している。その際患者さんに実感してもらいたいのは、「ちゃんとした姿勢で座るのは楽ではない」ということである。

意識せずに座ると体重をお尻・坐骨で受け止めることになる。実はこれが腰に負担をかけていて腰痛の原因の一つだと思うのだが、確かに楽ではある。正しい座位姿勢では骨盤はやや前傾、肩甲骨を後ろに引き、耳は肩の真上になる。意識の中心は臍下(いわゆる丹田かそのもう少し下)である。自然に手は太ももの上に乗る。この姿勢だと自ずと背筋・腹筋を使わざるを得ない。楽ではないのである。楽に座っている時には腹筋も背筋も緩んでいる。だから楽。正しい姿勢はまさしく「肩肘張って」ということなのだ。裏を返せば、正しい姿勢で座ることはそれだけで腹筋や背筋を鍛えることになる。基礎代謝が増えるた

めメタボ対策にもなるわけだ。

そもそも腹筋・背筋は脊柱起立筋であり、正しく座ったり立って歩いている際には必ず働く。わざわざ腹筋・背筋のトレーニングをしなくても歩いていれば十分に使われるのだ。私は腹筋・背筋をはじめ筋トレというものを一切していない(ストレッチはする)。アスリートなら必要だが、私レベルのランナーなら走っていれば大丈夫である。人間にはそもそもその程度の能力はある。狩りで毎日1日30kmも40kmも走っている民族が腹筋のトレーニングをしているだろうか。ちなみに彼らは怪我をしない限り腰痛を自覚することはないという。私は数年前まで「腰痛は二足歩行の代償である」と思っていたが、今は違う。「腰痛は現代生活の代償」であり二足歩行に責任はない。二足歩行に際して脊椎を垂直方向に支えるという腹筋・背筋の本来の仕事を減らして弱らせていることが問題なのであり、腰痛症はれっきとした生活習慣病であると信じている。

よく「炭水化物は太る」と言われる。果たしてそうだろうか。

一日のほとんどを木の上で動かずにいてユーカリばかり食べているコアラが太ったら、それはユーカリのせいということでもいいが、人間が太るのは炭水化物のせいなのだと言ってしまってもいいのだろうか。

江戸庶民は1日1700-1800kcalくらい摂取していたようだが、どうやら少なくともそのうち1300-1400kcalは炭水化物であったらしい。では江戸庶民の多くが我々と同じように肥満や糖尿病に悩んでいたのだろうか。食文化が多様化した江戸後期ですら多くの庶民は太っていなかった。つまり炭水化物を摂るから太るのでもなければ、炭水化物が糖尿病の原因ではないということである。

江戸庶民と我々との違いは動く量・歩く量である。当時、日常生活はすべて足を使うしかないわけだし、さらに、御殿山の桜だの、深川の祭りだの、歌舞伎だのと娯楽にも足を運んでいたわけだから、江戸のエリアを歩くことくらいは当たり前のことだったのである。

要は、炭水化物を摂るから太るのではなく、炭水化物を使わないから太るのである。私は炭水化物を制限したことは一度もない。動いている量は江戸庶民には遠く及ばないと思うが、その程度でも体重維持はできている。逆に江戸時代ジョギングがブームになったことはない。走っていたのは本当に急いでいる人が飛脚くらいのもんだろう。わざわざ走ってエネルギーや筋肉を無駄遣いする必要はなかったのだ。我々はどうか。虎ノ門から新橋まで銀座線に乗ってはいないか。そのくせ週末に近くの河原をわざわざ歩いたり走ったりしているのではないか。ただ残念ながら週末の調節程度では江戸庶民ほど炭水化物を摂る資格は得られないのだ。

これもよく言われる「歩くのは体にいい」。正解だが、私は表現を変え「歩かないのは体に悪い」と言うようにしている。「体にいいこと」はしてもしなくてもどちらでもいいが、「体に悪いこと」はしてはいけないからだ。

ヒトの二本の足や腹筋や背筋は、スポーツをするためにあるのではない。二足歩行生物として生きていくために与えられたものだ。正しい使い方をしなければおかしくなるのは当たり前である。我々は「雑食性の二足歩行生物」として完全なる進化を遂げているが、生み出した文明のもとでの生活に合うようには進化していない。だからその分を意識し工夫して補っていかないといけない。「炭水化物に限らず食事制限は必要か」と問われれば「人間には不要だが、現代人には必要」と答えざるを得ないし、「運動は必要か」と問われれば同じく「人間には不要だが、現代人には必要」ということになる。

健康は「何とかダイエット」というような聞こえのいい事象で達成できるものではない。「雑食性の二足歩行生物」として備わった能力に沿っていくしかないのである。ただ勿論雑食というのは何を食べてもいいわけではない。塩や砂糖、アルコールの過剰摂取や加工品は想定されていないということを忘れてはならない。

18年前のぎっくり腰、本当に得難い経験であった。おかげで今は「二足歩行生物」として誇りを持って生きていられる。