

【脊椎脊髄病医への忙中有閑コラム】

朝の散歩

名古屋共立病院脊椎脊髄外科センター 湯川 泰 紹

2021年4月に和歌山から名古屋に戻り、中川区の名古屋共立病院に勤めている。その前の5年間は大学病院勤務だったので、早朝からカンファレンスがあり朝早く起きる必要があった。さらに年齢を重ねたことで朝早めに目覚めるように変わってきた。しかし今勤務している病院は民間病院で朝の始動がゆっくりである。外来は9時から、手術に至っては9時15分入室である。もっと早くから仕事ができるように各方面に交渉してみたが長き伝統で変更不可能であった。現実問題、朝早くに目覚めてしまうので、当然出勤までに空き時間ができる。ゆったり新聞を読むことができるといいという考えもあるが、せっかくなら何か有効活用したい。2016年までの中部労災病院時代は週末に犬（スパイン）と散歩するのがとても楽しい時間だった。和歌山に移ってすぐに散歩の相棒は亡くなり、その後は週末朝に空き時間があると、近所の海沿いの広い公園を一人でぶらぶら散歩していた。ということで朝の空き時間を利用して毎朝散歩することにした。自宅から山崎川沿いに新瑞橋の近くの橋まで往復6キロ弱の道のりで、少し速足で約1時間である。散歩を始めた4月初めはまさに桜の季節であり、歩いているだけで花見もできて気分が良い。山崎川は日本の桜100選に選ばれているだけあって、ソメイヨシノから八重桜まで楽しめ、散り際の桜吹雪や川面にできる花筏も美しい。その後は5月にかけて新緑が増え、気候も気持ち良く目にもよい。6月に入れば気温と湿度が上昇し、15分も歩けば汗が湧き出し、持っているタオル生地ハンカチでは間に合わないほどだ。散歩後に

はシャワーを浴びて出勤することになる。7、8月の盛夏にはセミがうるさく鳴く中、シャツに水をこぼしたようになりながら歩いている。それでも早朝の時間帯なので何とか熱中症にならずに歩いている。秋になれば気温も落ち着き、10月中旬には金木犀が心地よい香りを醸してくれる。11月も中旬になると川沿いや瑞穂公園周囲の紅葉が美しい。桜を含めてきれいに色づいた葉がすべて落ちると、樹木が裸になって寒々しくなる。12月は日も短くなり、真っ暗闇の中で歩き始め、戻ってくる頃にやっと明るくなる。1、2月は早朝の寒さが厳しく、ネックウォーマーや耳当てをして手袋をはめ、ダウンを着て歩いているがとても寒い。体が温まるまでの15分が辛い。それを過ぎてしまえばもう大丈夫、最後まで歩ききれ。冬の朝だけは布団を出るのが苦痛で、散歩をやめたくなる唯一の季節だ。3月に入れば山崎川沿いにいろいろな花が咲き始め、桜が咲いて1年のサイクルを重ねたことに気付く。これで5サイクル目であり、4年8か月続けたことになる。1年に最低でも350日は歩いているので、単純計算で6km×1,630日であり、通算では9,780kmと1万キロ近くになった。

さすがに台風などによる暴風雨や積雪のある日は歩くことを控えているが、雨や小雪の時も傘をさして歩いている。出張で自宅を開けるとき以外はほとんど毎日歩いていることになる。最近では国内、国外関わらず出張の時にスニーカーと歩くためのスポーツウェアを持参して、現地でも朝食前に歩いている。よほど治安が悪くない限り、海外でもなるべくホテル周辺を1時間程

度散歩している。ホテルを出て周辺の公園や住宅街を歩くことで、ホテルの gym では味わえない現地の人の住居や素の生活が垣間見えてくるのがまた楽しい。朝食もおいしくなるし、時差ボケ解消にも役立っているようだ。

最近では妻のお古の wireless イヤホンをつけて、落語や講談を聞きながら歩いている。現在人気の落語家だけでなく、古い落語家の囁も聞いている。何度か同じ演目を聞くこともあり「寿限無」や「芝浜」などの有名な落語は内容が覚わってきたが、何度聞いても面白い。散歩の途中に一人でほくそ笑んでいると、行きかう人から怪訝な顔をされることもある。

朝の散歩が話題に上ると人様からは健康のためにいいですねと言われる。健康増進といえば聞こえは良いが、最大の目的は夕食時に制限なく飲食したいだけである。運動もせずに好き放題飲み食いすると体重は右肩上がりになる。体重をコントロールするために散歩を続けているようなものだ。それでももともと歩くことは苦でなく、どちらかというところ好きかもしれない。考え事があると歩きながらたっぷり時間をかけて考えることができ、短気な割には、落ち着いた回答を見出せる気もする。散歩中にはいろいろな景色・ものが見えてきて楽しい。

季節の移り変わりも目や肌を通して味わえる。服装がランニングと同じ格好なのでよく走っていると間違えられるが、ランニングと違ってあちこち痛くなることもない。散歩の延長で山歩きも時々やっている。山歩きは歩行時間も距離も長く、翌日以降に筋肉痛が出てもうやりたくないと思うのだが、またしばらくすると山歩きしたくなる。和歌山でコロナの時は県外出張や旅行を控えてくださいと大学からお触れが出た。学会や研究会も自粛で週末を持て余していた。それならこの際、有名な熊野古道を歩いてやろうと一念発起した。まずは紀伊路(大阪・和歌山県境一田辺市；104 km)から始め、中辺路(田辺市一熊野本宮大社一新宮；105 km)、大辺路(田辺市一串本一那智勝浦；123 km)を歩き通した。1日に15~20 kmを目途に何回かに分けて歩いた。週末を利用し、和歌山に数ある温泉地の宿泊と組み合わせて楽しめた。伊勢路(伊勢神宮一熊野本宮；170 km)と小辺路(高野山一熊野本宮；70 km)はまだ歩いておらず、定年後にチャレンジしたいと思っている。結局体を動かして、何かしていないと落ち着かないのだ。小さいころから落ち着きがないと言われ続けてきたが還暦を超えても変わらない、死ぬまで動き続ける性なのであろう。