



読者からの声

石川医報の「読者からの声」は、会員がいろいろな意見を交換する場です。
ぜひ、皆様からのご意見、ご投稿をお待ちしております。
(編集部より)

女性医師の窓

歩いていこう！

国立病院機構医王病院小児科 脇坂 晃子

小児科医になって19年が経ちました。現在、小児神経学を専門とし、主にてんかん、脳性麻痺、筋疾患などの患者さんを中心に診ていますが、最近では、発達障害などにより学校への不適應を起こしたお子さんたちに関わることも多くなっています。私が診ている患者さん達は、慢性的な症状、疾患を抱えておられるのが通常です。急性期医療のように病気を治すという事に力点を置くのではなく、患者さんが慢性的な症状、疾患を抱えながら成長していくのをサポートすることが役目となっています。1人の患者さんに、長年にわたって関わる事が多く、それぞれのライフステージによって生ずる様々な問題に、サポートする側も年々、葛藤が増えていくような気がしています。

このような状況下で、色々な問題に押しつぶされないように上手に気分転換をはかることが不可欠です。以前は、おいしい食事やスイーツを食べたり、少しお酒を飲んだり、食欲を満たす事が気分転換の中心でした。しかし、そういった気分転換は、一瞬だけの満足で長続きしませんし、年齢を重ねるとカロリーも気になり出しました。そこで最近では、ウォーキングで気分転換をしています。休日の朝もしくは夕方に、夫婦2人で、ジョギングも交えながら1時間～1時間半くらいウロウロします。最初は、自宅近くの金沢城公園を回って、石川門からしいのき迎賓館の方へ降りて行き、尾山神社の門前を通って戻るコースでした。このコースでは、しいのき迎賓館の広場でイベントをやっていることがあり、時には、出店でビールやワインを売っているため、最近では2000円くらいをポケットに入れて出掛けます。その後、浅野川コース（彦三大橋～天神橋まで浅野川沿いに上がって、帰りに東山界隈を回る）、犀川コース（桜橋から犀川の河原を新橋までジョギングして武家屋敷を通って戻る）などのコースを開拓しました。金沢の観光案内のようなコース設定ですが、その日の時間的余裕や気分に合わせてコースを選んで出掛けています。

ジョギングだと体力的にきついのですが、ウォーキングは程よい感じですが、ウォーキング前のストレッチで、寝転がって暫く雲が流れていくのを眺めたり、少し汗をかいて緑の中で空気を吸い込むと気持ちがよいものです。また、歩く速度であれば周りがよく見えます。去年は、ウォーキング中に見つけた看板のお陰で、金沢城の白鳥路にホテルがいることを知り、生まれて初めてホテルを見て感動しました。最近では、新幹線開業効果で、大通りから1本入った路地に新しい店が出来ていることがあり、そこを覗き込むのも楽しみの1つです。歩く速度でないと気がつかないものがたくさんあります。ウォーキングの効果を自分なりに考察してみると、汗をかくことによる代謝促進効果、ウォーキングの時間を取るために休日も早起きして1日を計画的に過ごす、程よい運動のお陰で睡眠の質が上がるなどです。また、日光を浴び、規則的な足踏み運動をする事で、脳内ではセロトニンの分泌が促され、ポジティブな考え方ができるのかもしれない。

理屈はともかく、期待以上の心身のすっきり感を実感できています。みなさんも、気分転換にウォーキングはいかがでしょう。心身ともにリラックスでき、普段は気付かずに通り過ぎていた場所に、新しい発見があるかもしれません。