

会員の広場



通勤ウォーキングで健康回復

荒川 太（東京）

私の名前は太（ふとし）という、プロ野球西鉄ライオンズの中西太に因んでいるようです。就職時は167センチ、60キロと標準体型でした。それが1年で70キロ、「名前に相応しい体型」となり、名刺交換の時に名前を覚えてもらうには好都合でした。30歳で80キロに達し、ダイエットを目指しても75キロに至る前で挫折、80キロへの舞い戻りの繰り返しでした。

平成21年末、勤務先の産業医のF先生に呼び出され「このままだと死にますよ！」と単刀直入に告げられました。そして、年明けの血液検査では、ヘモグロビンA1C数値が8・2、正常値の上限が5・8とのことなので、異常値を示していました。

先生のご指導は、食事を1日1800キロカロリーに抑え、薬を3錠服用するというものでした。昼の弁当の量を半分にするように妻に頼み、処方されたMという錠剤を朝、昼、夜飲みました。飲み忘れた場合は次回にまとめて飲んでいいとのこと、薬が残ってしまふことはありません。半年後、ヘモグロビンA1Cの数値も6・2まで下がり、正常値の上限が見えてきました。オマケに体重も75キロになり、先生処方の別名「痩せる薬」の効果もあり、良いこと尽くしました。

しかし治療はそう甘いはずもなく、その後、ヘモグロビンA1Cは足踏み状態となり、錠剤を倍の1日6錠飲むようになりました。そして、治療開始から1年

後の平成23年1月に正常値の上限5・8に到達しました。ここからは、Mを服用していればヘモグロビンA1Cは正常値の範囲内、薬と付き合って行くのだなと思っていました。薬から解放される転機となったのは、勤務先を退職して再就職したことです。F先生は最後の検診の時に錠剤Mを100日分600錠処方してくれました。私自身も朝夕のウォーキングで痩せれば、ヘモグロビンA1Cの数値は正常値を維持できる考え、とにかくよく歩きました。週末の体験農園での野菜作りも効果があったのかもしれませんが。

600錠の薬も飲み尽くし、数ヶ月経った11月に血液検査を受けたところ、ヘモグロビンA1Cは5・4と正常値を維持していました。体重も70キロまで下がり、糖尿病から脱出できたと実感しています。

ウォーキングが継続できているのは、通勤定期券のお陰だと思います。勤務地が水道橋から日本橋に変わったのですが、自宅がある光が丘から大江戸線で大門、

大門から浅草線で日本橋というのが通勤経路です。職場が八重洲地下街の東端の地上出口の近くにあるので、雨の日は大手町（三田線）から東京駅の地下を抜けて行くのが好都合です。この複数の経路利用を可能にしているのが都営地下鉄の全線定期券で、追加負担は月に2500円程度です。この全線定期券を利用しただけから、ウォーキングエリアが広がりました。北は御徒町、浅草、南は大門、六本木、東は人形町、門前仲町、西は神保町、飯田橋とよく歩いたものです。

昨年10月、11月に行われた社内のウォーキングキャンペーンでは、2ヶ月で92万歩と1日当たり1万5000歩も歩きました。帰宅時には万歩計が1万歩を超えるまでは地下鉄に乗らないと決め、実行しました。都営地下鉄の駅があれば、どこからでも帰宅できるので、お得感を実感できました。都営地下鉄は、大江戸線、浅草線、三田線、新宿線がありますので、街歩き