

店頭から  
「こんにちば」

第48回

## 手術のために 筋肉を鍛える？ かつて北海道でオートバイ旅行を

大型オートバイで走る若者は少なくなりました。むしろ、リタイア組のベテランライダーを、よく見かけますが…。

### まともに風を受けて

40年以上前に憧れたナナハンや、ハーレー。学生の身分では、夢のまた夢でしょうが、今や、時間と金銭的に余裕がある世代のオーナーが多いと聞きます。

かくいう私も、大学時代に小遣いを貯め、高校時代から乗りたかった自動2輪のサンハン、つまり350ccのバイクを入手。夏休みに、北海道へ行くことにしたのです。テントと寝袋を、荷台に積んで、2日かけ、約4000kmのツーリング—。

黄金道路という名前は素晴らしいものの、当時は、バイク泣かせの未舗装路も存在しました。風を切るといって気持ちよ

さそうですが、当時のバイクは、風防もカウリングもありません。ですから、からだが、まともに風を受け、自動車の運転での疲労度とは比較にならないほど、疲れました。若いころにしかできない体験を、楽しんだ次第です。

### ケンカもせず手術を…

さて、先日のこと。57歳の男性が来店しました。

仕事はIT関連の技術職で、冬はスキー、夏は大型バイクを楽しむ方です。

私と趣味が似ているので、最初から話が合いました。

「胃が痛むので」と、胃腸薬を買いに来られたときのことです。「コーヒーや辛いものは、胃にはよくないですよ」と、お話ししたら、「好きだ



から止められない」とのこと。そして、唐突に両手を広げて、「先生、どこが変わったように見えない？」と。そういえば、少しスマートになったようでした。

お話は続きます。ある手術をするため、病院の医師のもとへ行ったそう。

術前の検査で、血液検査のデータが思わしくなかったそうです。血糖値が高くて、300以上あったとか。

「このままでは、手術はできません」といわれたそうです。「だったら今度来るまでに、改善してきます」と半分ケンカ腰で、帰ってきたといいます。

結果、かなりハードな筋肉トレーニングを始めて3週間、体脂肪が3%減り、体重が6kg減少。血糖値は何と正常範囲内に。

有酸素運動もしないと体力がつかないと、週2回の卓球も始めたそうです。

おかげで体調がよくなり、今まで何度か買った栄養剤に頼らず、トレーニングを続けてみますとのこと。

前回来店された折、お話ししていたことを実践された結果だと喜んでいきます。

私は、次のように伝えたのです。

「筋トレとかしないでいると、冬場のスキーのパワーは落ちて、ケガをしやすくなりますよ」

これで無事、病院でケンカもせずに、手術が受けられることでしょう。



宮川薬局（宮城県仙台市）代表  
薬学博士・薬剤師  
みやがわとしじ  
宮川季士先生

プロフィール／1976（昭和51）年、東北薬科大学卒業。'78（同53）年、同大学大学院修士課程修了。'87（同62）年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「いよいよ冬。からだを温める薬用人参もお勧めです」