

じびか歳時記

もいやま耳鼻咽喉科

平成28年マラソン号 (vol.19)

鼻で息をすることの大切さ

平成8年に開業して今年でちょうど20年になります。そして、同時に始めたのがフルマラソンへの挑戦です。初マラソンは指宿菜の花マラソンで4時間27分51秒でした。開業というのは、ずっと座っての仕事ですので、なにか体を動かすことをしなければと思いフルマラソンを始めました。学生時代からサッカーを続けていたので、走るのには自信がありました。でもふたを開けてみれば、ほとんど後半は拷問みたいで、足も上がらず腕も振れず、なんと立ち止まり歩こうかと思ったことでしょう。二度とマラソンなんかやるものかと決意しました。でも不思議なもので一年が経つ頃、やめるにしてもせめてサブ4（4時間以内で完走）してからだと翻意し、もう一度だけトライしてみることにしました。しかしながら、結果はまたしてもサブ4ならず。それから毎年、菜の花マラソンに挑戦し続け、やっとサブ4に達したのは、平成14年のことで、タイムは3時間52分42秒でした。そのときある練習法を導入しました。

以前、学習教育の一環として、耳鼻咽喉科を通して医療への関心を持ってもらおうという企画で中学3年生を対象に講演を依頼されたことがありました。果たして1時間の講義を生徒が眠りもせず真面目に聴いてくれるか不安でした。そこで初めに、漢字クイズです。『田』+『心』は何という漢字になりますか、と質問すると一斉に『思う』と元気よく応えてくれます。でもなぜ『田+心』なのか分かりません。『田』という字は『脳』の意味で、脳と心に関連して『思』になったと説明すると納得します。次に『自』と『心』は、と訊くとすぐに『息』とかえってきますが、やはり何故『息』に結びつくのかわかりません。『自』という字は『鼻』を表し、口でなく鼻で息をするのが本当の息（生）であると説明し、鼻呼吸の大切さを説くと、興味を持って聴いてくれます。こうして会場との一体感が得られ、なんとか眠らせずに講演できたようです。

さて話は戻りますが、サブ4を達成した時の練習法とは、きつく辛いトレーニングではなく、鼻で息をしながらゆっくりと出来るだけ長い距離を気持ちよく走ることでした。いわゆるLSD（long slow distance）です。この練習法を取り入れから、フルマラソンのタイムは年々向上し、平成28年1月10日に行われた菜の花マラソンでは自己ベスト<3時間9分53秒>が出ました。まさに鼻呼吸の大切さを実感した訳ですが、走るだけでなく日常生活においてもQOLを得るために必要なことと思いました。中学生の生徒にも話しましたが、アレルギー性鼻炎や花粉症をしっかりと治療し、鼻で正しく呼吸してこそ（荘子の言う）「真人」たるのです。

今年のご目標

子供に大声で怒鳴らない！！
怒っていてもすぐに笑顔を取り戻す！！
を心がけたいです。

去年は娘に「怒ってばかりで笑ってくれないね」と何度か言われてしまったので、気を付けたいです。

美味しいものを食べることはとても幸せですが、食べることに専門で作ることには全くと言っていいほど興味がありませんでした。
今年簡単な手料理くらいは出来るように、努力したいと思います。

4歳の長男にはなかった2歳の時のイヤイヤ期。長女がもうすぐ2歳になりますが、イヤイヤの兆候が見られ始め戸惑っている私です。最近長男の言葉が達者となり、ついつい喧嘩口調になってしまう日々。長女のイヤイヤに穏便に対応できる私になれるよう頑張ります。
そして今年こそは5キロ痩せる！目標達成できるよう頑張ります。

去年はなんとか今の仕事に転職することができましたが、今年のご目標は仕事の面で少しでも早く多くの事を身に付けられるよう一所懸命頑張りたいと思います。

今年こそは。今年こそは彼ができるように、お仕事も、プライベートもいっぱい楽しみたいです。ちょっとでも成長できるように、また何か新しいことをはじめたいです。

去年は子供の大学受験の合格でした。無事に合格し楽しい生活を送っています。
振り返ってみると、いつも私は家族の事ばかりの目標でした。今年自分の為に時間やお金をかける事は無かったので、心身共にアンチエイジングに励んで、更年期に負けない準備をしたいと思います！

子供の成長とともに自分の時間が出来充実するはずが何故か？「やる気が出ない」かつ「面倒くさい！」とだらだらな日々が続く中最近見つけた「面倒くさいがなくなる本」に巡り合い活字苦手な私ですが寝る前にちょびちょび読んでます。徐々にやる気スイッチを目覚めさせ今流行りのリア充を目指します！！

去年は新しい環境に慣れるのに必死でしたが、今年は仕事はもちろんですが、プライベートでも色々な事にチャレンジして充実した年にしたいと思います。まずは、ダイエットです。

目標-10キロです！！頑張りたいと思います！

去年だけでなく、毎年目標にしているダイエット。友達と話をしている、ダイエットすると言ってから10年目になっていました。口だけのダイエットはやめ、今年こそ！！夏までに3キロ痩せれるよう頑張りたいです。