



ウルトラマラソン 挑戦



健康と運動の
特別座談会



出席者

- 歯科医師 黒田裕樹氏
- 安芸太田町 商工会副会長 アイデンス 取締役会長 中田 俊氏
- 黒田裕樹氏
- 大倉啓司氏



しわいマラソン開始直前の午前5時半に、「エイエイオー」と気合を入れる代表ランナー(同大会の本格化前の試走会からの参加者)たち

42・195kmのフルマラソンよりも長い道のりを走る「ウルトラマラソン」がある。日本の発祥地とされる北海道のサロマ湖をはじめ、今では全国各地で新しい大会が開かれ、国内でのマラソンブームを反映してか参加者は年々増加しているという。昨年9月に行われた広島県安芸太田町の第6回安芸太田しわいマラソン2015(しわいマラソン)には広島県県市開業の歯科医師の黒田裕樹氏(44歳)と、歯科用システムの開発販売等を手掛けるアイデンス取締役会長で70歳の中田俊氏が参加した。ウルトラマラソンの魅力や運動する楽しさ、大切さについて、同大会運営に携わる安芸太田町商工会副会長の黒田啓司氏を交え、語ってもらった。



黒田氏

「88km部門で実際に走ってみたい感想は、黒田 しわいマラソンのコースを初めて走ったのですが、非常に大変でした。特に993mの最高地点である内黒峠からの下り坂は通常の傾斜とは違い、とても急な坂道だったので、コースの中で一番きついなと感じました。足を止めてしまうと膝に一気に疲労がくるかと思いましたが、重荷を利用しながら足任せに走り下り坂を乗り越えました。中田 3年前に1度経験しており、25km地点の深山山までは景色を



中田氏

ももある川森文化・交流センター館長の黒田真一郎氏によってマラソンの企画が持ち上がり、今のしわいマラソンへと発展していきました。初の開催年には「しまなみ海道100kmウルトラマラソン」が中止になると知り、広島県からウルトラマラソンをなくしたくないという思いも重なり、ウルトラマラソンの開催が本格化したと記憶しています。

「山口秋津(マラソン)という大会の70km部門です。それ以来、他のウルトラマラソンにも挑戦してい

ます。きっかけは健康のために始めたウォーキングからで、各地のウォーキング大会にも出るようになってからハーフマラソン、フルマラソン、ウルトラマラソンへと出場するようになり、今では半年に1回の頻度で大会に出ているのですが、黒田先生は10時間45分で完走されたので、とても驚いています。10時間台で完走するのは並大抵ではありませんから。

「フルマラソンとウルトラマラソンの一番の違いは、黒田 完走のために要する気力と押し寄せる疲労感が大きく異なると思います。フルマラソンはレース後半に入っても終わらなければいけません。明日から診療の準備をしなくてはならないので、頭をよぎるのは、ウルトラマラソンのレース後半は何一つ考えられず、無の境地に達します。完走後、身体に蓄積された疲労は相当なものです。日々のストレスや悩みが、一気に吹き飛ばすような爽快な気分になります。

「フルマラソンとウルトラマラソンの一番の違いは、黒田 完走のために要する気力と押し寄せる疲労感が大きく異なると思います。フルマラソンはレース後半に入っても終わらなければいけません。明日から診療の準備をしなくてはならないので、頭をよぎるのは、ウルトラマラソンのレース後半は何一つ考えられず、無の境地に達します。完走後、身体に蓄積された疲労は相当なものです。日々のストレスや悩みが、一気に吹き飛ばすような爽快な気分になります。

「私、フルマラソンやウルトラマラソンを通じて自身の体力や気力、忍耐力などを知り、自分を見つめ直す機会が得られていると感じています。マラソンによって鍛えられた精神力は仕事にも生かされています。黒田 医院を開業する日々、診療や経営、スタッフのやり取りなどいろいろな面で何かしらの問題が生じてきます。どんな状況でも自分の感情をコントロールし、一つの問題点や課題を解決していくためには、それなりの精神力や忍耐力が必要となります。日々の走り込みの積み重ねがなければ、ウルトラマラソンのような長い距離は完走できません。日々の努力を怠らないという点では仕事にも通ずると思っています。

「中田 当社の社員にも私自ら率先して運動・スポーツを行うのを推奨し、私のポケットマネーから奨励金を出しています。社員の数は私と同じくフルマラソン完走を経験しているのですが、高齢の方を診る際、特に70歳以上では元気で健康な人と、寝たきりあるいは認知症を患う人で「極化」しています。若いころの生活習慣によってこんなに大きく違いがあるのかと驚きます。患者さんの生活を支える上でも、歯科医療を提供する上でも、歯・口腔の健康の大切さを親身に伝えていければと思います。

「黒田 今の話を聞いて、歯科医療を提供する身としても、患者さんにもっと自分の歯の価値を知ってもらわなければならないと感じました。歯・口腔の健康の重要性は国民の方々に広まりつつあると思うのですが、地方になるとまだまだ理解されていない部分があると感じる瞬間があります。歯がなくて義歯も使用していない高齢者の方もいるくらいですから。

「中田 私の父は80歳を過ぎてから初めて自費技工の総入れ歯を使い、噛めるうれしさにとても感動し、周りの人にも熱心に話していました。一方、母は90歳を過ぎてから新しい入れ歯が合わず、そのまま装着しなくなり、一気に認知症が進みました。仕事上、20代後半から口腔ケアに気を使ってきましたが、両親の差を見て一層歯と口の大切さを再認識させられました。今でも全て自分の歯です。歯は走るときにも必要なもので、多くのことが歯科医療によって支えられています。その点を患者さんにも伝えなければならぬと思います。

「黒田 私、フルマラソンを経験しているのですが、高齢の方を診る際、特に70歳以上では元気で健康な人と、寝たきりあるいは認知症を患う人で「極化」しています。若いころの生活習慣によってこんなに大きく違いがあるのかと驚きます。患者さんの生活を支える上でも、歯科医療を提供する上でも、歯・口腔の健康の大切さを親身に伝えていければと思います。

「中田 ウルトラマラソンを経験して70歳であっても生きていて、自分自身の可能性はまだあると実感しました。だから今後もその可能性にできるだけ挑戦していきたいと思っています。ウォーキングやジョギングは続けたいと思いますが、その延長線上でウルトラマラソンにまた挑戦するかも知れません。大倉 今年のしわいマラソンは「すべてのランナーにはドラマがある。」をテーマに9月18日(毎年3連休中日)に開催します。お二人ともまたぜひ参加していただければと思います。歯科医療従事者の方々の参加が増えるのを願っています。

精神力鍛え健康を維持



18%地点の松原エイド(第一関門)で本物の神楽衣装で仮装した女児の「塵倫(じんりん)」(左)と「悪狐(あくこ)」(右)と記念撮影する黒田氏。「まだ序盤なので余力は十分あったが、汗で体はびしょびしょ」と後に語っている

株式会社 アイデンス 「診療」と「時間」と「健康」に貢献します。 全国11拠点で強力サポート 0120-506-477

IDENS 電子カルテシステム **ProSeed SV** 紙カルテがなくても大丈夫!

★電子カルテの3要件に対応!(真正性・見読性・保存性)
★入力操作が電子カルテの鍵!ワンステップキーでスムーズ入力
★困った時の安心サポート!メンテナンスとサポート体制

「診療と時間と健康への貢献」をコンセプトとする電子カルテシステム「プロシードシリーズ」。最少かつ柔軟な操作性と高度な機能が、電子カルテ時代の扉を開きます。

One Step ワンステップキー
マウスポインター誘導
SOAP入力
縦覧点検機能
治療計画・保険証リーダー
医画像リンク・タブレット入力等対応
リモートサポート

電子カルテシステム「プロシードシリーズ」と患者情報を共有し、相互の確認を可能とし、院内の何処からでも入力することができます。

リザーブ 21 患者管理予約システム