



抱した所、何とか持ち直して元気になってきた。

二週間ほど経ったある朝、裏戸を開けると四匹のやっと歩く子猫

がいた。子猫と思っていたあの猫が実は母猫である体で育てていたのであった。今更捨てるわけにもいかず、皆の面倒を見ることにした。まだ懐いてない野良猫達にワクチンを打ってもらい、去勢をするのは結構大変だった。初めは外飼だったが、慣れるに従い家の中に入るようになり、これまで犬小屋化していた我が家は今度は猫小屋となってしまった。ただあれほど健気に面倒を見ていた母猫はいつしか子猫達をライバル視するようになり攻撃するようになった。元々野良なのでその気性が勝っているのだろう、食事はもらいに來るがいつもはどこで何をしているのかわからない。

子猫達は家内半分、外半分の生活をしている。仲良しの四匹だったが6月に一匹事故死してしまっただれに個性があり違う面が見れて楽しかったのに残念でならない。

猫は勝手で、訓練性に乏しいが、付き合ってみると時々みせるかわいい仕草や思いもかけぬ行動等魅力も一杯持っている。猫嫌いだっただ妻が触れるようになり、ぶつぶついいながらもせせせと世話をし、猫の勝手を許すようになってある意味進歩である。

“まあいいか〜”で過ごす今日この頃。我が家の時間は猫達と一緒にゆっくり流れるようになった。

体幹の『インナーマッスル・スロトレ法』

——村上 茂樹

長時間のVDT作業や携帯メール等で眼を著しく酷使する現代社会において、頑固な眼精疲労や眼窩神経痛などの症状を訴える症例が、周知の通り著増している。

このような症例の特徴として、首と肩が前出した前首・前肩の猫背姿勢で、下腹だけポコッと突出した「C字型」体型を合併したケースが、その大半に認められている。

このような姿勢の患者さんが著増した原因として、第一に、VDTや携帯メールのような前屈みの作業が増え、肩甲骨周囲の筋肉を大きく動かす生活動作が極端に減っていることが考えられる。さらに、第二の原因として、体幹のインナーマッスル（深部筋）である大腰筋の緩みと衰えが指摘されている。大腰筋とは、ご存知の通り、背骨と大腿骨と骨盤とを繋ぐ筋肉であり、その機能として、①背骨を内側に引き寄せて自然なS字形の姿勢を保持する、②骨盤を支持して骨盤の前傾を保ち、腹部や腰部と臀部の筋肉を働かせて引き上げる、③股関節を屈曲させて大腿を引き上げるなど3つの大きな機能を持っている。そして、この大腰筋が弛んでしまうと骨盤が後傾して内臓が下垂し、下腹がポコリ出て、猫背気味になり、しかも、そこに内臓脂肪が溜まって、メタボリック症候群に陥り易くなることも指摘されている。

このような患者さんに学びながら、私自身も眼科の

外来診療や手術等で、前屈みになりやすい職業環境にあるため、朝夕のジョギングに加え、専門のトレーナーを付けて約1時間の体幹筋のトレーニングを毎週継続するようにしている。

正しい姿勢を保つために、肩甲骨の可動性に関連する僧帽筋や広背筋、そして、体幹深部の大腰筋、また、大胸筋や腹筋、大腿四頭筋等のトレーニングを、比較的軽い重量負荷で行っている。さらに、体温を上げて脂肪分解を促進すると共にトレーニング効果を上げ、疲労回復も早める12種類のアミノ酸をトレーニングの前後にたっぷり摂取するようにしている。そして、深いゆっくりとした呼吸と共に軽い負荷によるゆっくり筋トレ（スロトレ）を行っている。

この「スロトレ法」とは、東京大学院の石井直方教授が提唱している方法で、比較的軽い重量負荷で、動きを止めずに（ノンロック）、ゆっくりとした筋トレを続けることで、筋肉中の乳酸などの疲労物質が著明に蓄積しやすくなり、軽い負荷にも拘わらず、成長ホルモンの分泌と脂肪燃焼を促進することが、研究でも明らかになっている。さらに、筋トレと有酸素運動の順番においても、先に筋トレを行うことにより、その後の有酸素運動での脂肪燃焼効率が1・5倍にも増加するという新知見を得て、実践している。

これからも、患者さんと共に歩み、眼と体のアンチエイジングのための正しい生活習慣についても、今冬に上梓予定の著書の中でも啓発しながら、開業医としての仕事の充実にも努めていきたいと思っている。

月がとっても青いから

——池田 和隆

夜、空を見上げると、天気が悪くなければ、ほとんどの場合、月を見ることが出来る。月は昔から我々にとってあまりにも身近な存在であるものの、中秋の名月や日食のときに話題に上がるにすぎない。しかし、最近の地球惑星科学の成果を見てみると興味深いことが多い。

1. 地球から離れる月：月は月の公転速度の増加により地球から年に3.8cmという速さで遠ざかっているというのである。あまりにもわずかな変化のため日々実感することはないのであるが、少なくとも1000年前の清少納言や紫式部は現在よりも38m近くで月見をしていたことになる。
2. 月のブレーキ効果：海の潮の満ち引きは月の引力によって起こるということは小学生でも知っている。しかし、月の影響力はもっと広大で劇的といえる。つまり、地球は月に海水を引っぱられながら自転する。そうすると、海水と海底の間に摩擦が生じ、そのブレーキ効果により地球の自転のスピードが鈍ってくるという。このため1日は24時間という比較的ゆっくりとしたものになった。もし月がなかったら、地球は高速回転をおこし約8時間で1日が終わってしまう。こうなると、強い風が終日吹き荒れるようになり、地球上のほとんどの生物は生存できない。たぶん、山も川も海もすべて吹き飛ばしてしまうのではないかと想像される。

夜空にぼっかり浮かんでいるだけの存在と思われた月がこのようなすさまじい力を持っていることに驚かされる。