

2007年ウィーン・ハーフマラソン参戦記

盛田 常夫

体調が悪いと、気持ちも乗りきれない。ウィーンへ向かう列車の中で、イエローチップ（タイム測定用個人チップ）を家に忘れてきたのに気づいた。前日から旅行の準備をしていたのに、一番大切なランナーの証明書を忘れた。チップのことはまったく頭になかった。会場でチップを借りることができるから、レース出場に何の問題もないが、やっぱり気分が高揚していないからだろうと得心した。

痛風か高血圧か、それとも別の病気だろうか

昨年の秋から体に変調があった。走り始めて10分ほどを過ぎると、左鎖骨下の肺の後ろ辺りが重くなり、走り続けることができなくなった。この周辺はスキーで怪我をした箇所、20年前に鎖骨の亜脱臼、15年前には肩胛骨裏の腱の断裂で苦しんだところ。10年ほど前には鎖骨と脇の間に痛風のような痛みが発症し、「このような箇所に痛風が出ることもあるか、そうでない場合に何が考えられるか」と日本の医師に電話で尋ねたことがある。症状そのものは4日ほどで消え、痛みの経過も痛風に類似していたから、医者も「腫瘍の可能性もあるが、症状から見て、痛風の可能性が高い。稀に、肩周辺に痛風の炎症が出ることもある」と判断してくれた。健康診断でレントゲン撮影をする際には、左肩周辺に異常がないか診てもらっているが、これまで何も見つからなかった。

今回の場合は痛みというのではない。運動しなければ、何の自覚症状もない。ところが、速く走ろうが、遅く走ろうが、走り始めて10分ほど経過すると、鈍い重みが左肺の外側裏辺りも出て、休まないと走れなくなる。いったん休憩して、ゆっくり走ればその後は鈍い重みを感じない。準備運動の不足から来るかと思い、ウォームアップに時間をかけても変化はなかった。

外科的な怪我と違い、こういう内科的な症状は嫌なものだ。もともと、痛風症と高血圧症があるが、きちんと薬を飲んでいない。もしかしたら、静脈瘤か動脈瘤があつてそれが圧迫される症状かもしれない。血圧を押さえれば、症状が緩和されるかも知れないと思い、ここ3ヶ月ほど真面目に薬を飲み続けている。

この間、とにかく脚力の衰えを防ぐために、ランニングマシンの手摺りに片手を添えながら、10km程度の距離を走るトレーニングをしてきた。血圧降下剤が効いたのか、ゆっくり走れば胸の違和感は緩和されたが、スピードを出したり、手摺りから手を離して走ったりすることができなくなった。ハーフマラソンのレースが近づくと、15km走を10本ほど重ねて脚を作ってきたが、今回は15km走の練習ができないまま、レースに向かうことになった。

痛風との付き合い

最初の痛風の炎症が出てから 30 年近い歳月が経つ。私の場合は体質的なものだから、食事でいくら気を遣っても炎症の発症を防ぐことはできない。もっとも、レバー類、とくにフォアグラなど食べようものなら翌日にもう炎症が出るから、食事での節制にはそれなりの効果はある。しかし、季節の変わり目、とくに急に寒くなって足が冷えると、必ず炎症が出る。重症の炎症になると、2 週間はトレーニングできなくなるので、それまでのトレーニングの蓄積がすべてご破算になる。

痛風が踵（かかと）に出ると、歩けなくなる。踝（くるぶし）に出ると、走れなくなる。膝に出ると、七転八倒しなければならぬほど痛い。痛み止めのヴォルタレンでアレルギーが出てから、極力、鎮痛剤の使用を控えている。どうしても痛みを我慢できない時には、アスピリンを飲む。医者に行けばコルヒチンを処方してくれるが、炎症が出てからこれを大量に服用しても効果がないばかりか、副作用がひどい。だから、コルヒチンは炎症発症の前兆がある時に、1 粒だけ飲むようにしている。これは驚くほど良く効くが、コルヒチンは劇薬なので多用はしない。

今年は 1 月のスキーの後、右足の甲に軽い痛風炎症が出て、それがいつまでも抜けない。走るのに障害はないが、軽い炎症が残っている。このため、ランニングを始めると、右足甲から脛（すね）に続く腱が硬直するようになった。さらに、右太もも裏のハムストリングから臀部に繋がる腱にも鈍い痛みがある。膝が悪い左足は何ともないが、右足は自分のものとは思えないほど、違和感に満ちている。

胸の痛みに加えてこれである。痛風症と高血圧が連動しているかもしれない。痛風症は腎臓機能に問題があると頻発するし、痛風そのものも腎機能を弱める。腎臓機能が弱いと、それをカバーしようとして血圧が上がるという連鎖反応が起こるようだ。それにしても、やっかいなものを抱え込んでいる。

ウィーン・ハーフマラソン 1 週間前に、T-COM12km 走があった。本来なら、ここで全力走のタイムレースをして、ウィーンへ向かう予定だった。だが、今回は無理せず、とにかく現在の体調でどれだけ走れるのか、走ってみて胸の差し込みがどれほど強くなるのかを確認するレースになった。ところが、2km も走らないうちに右足の硬直が始まり、足が前に振れなくなった。スピードが出ていないので、胸の差し込みはほとんど感じなかったことが収穫だった。走っているうちに脛の硬直がとれ、後半の 6km は前半より速く走れ、12km を 54 分 40 秒ほどで走りきった。今年の記録は 2 年前に比べて 5 分も遅い。タイムに満足できないが、これならハーフマラソンは行けるだろうと確信した。ハーフマラソンの走力に換算して、5km 平均 23 分程度で走れるだろうと。

膝の痛みとどう付き合うか

左膝にも古傷がある。1990 年に合計 6 度、溜まった水を抜いてもらった。最初はたんなる疲れで、ほんの少しだけ水が溜まったものだった。この状態なら、クロールで泳げば膝

関節が緩んで水が吸収されるし、軽くジョギングすることでも症状が緩和され、早期に回復する。ところが、当時はそういう知恵がなく、行きつけのマッサージに頼った。迂闊にも、事前に膝の不都合を知らせるのを忘れた。マッサージ師は曲がりの悪い膝を力一杯に押しつけた。「あっ」と叫んだが、遅かった。溜まった水が膜を破ったのか、軟骨に傷が付いたのか、次第に膝周辺が膨らみ、夜にはパンパンに膝が張ってしまった。こうなると、歩けないのはもちろん、じっとしても痛い。翌朝に、床を這って隣人の医者に助けを求め、友人の専門医を紹介してもらった。

それから半年の間に、ハンガリーと日本の病院で 6 度も水を抜く羽目になった。そのお陰で、医者の方量の違いが良く分かった。同じ外科でも、膝専門の整形外科医でなければ、溜まった水もきれいに抜くこともできないのだ。セーメルweis大学付属の整形外科病院で、膝専門の医師に初めて膝の水を抜いてもらった時には、小さな注射器で手際よく抜いてもらい、ほとんど痛みも感じなかった。ところが、ヤーノシュ病院の救急外科の医師は、麻酔した上に、浣腸用の太い注射器で水の在りかを探りながら吸い出し、さらには石膏ギプスで足を固めてくれたものだ。この処置には腹が立ち、家に戻ってハサミでギプスを切り裂いた。日本でも日赤病院でこれと大差ない処置を受けた。

医者に診てもらう時は、本当の専門医でないと、かえって悪くなるから診てもらわない方がよい。これが教訓だ。肩胛骨の裏の腱を断絶した時も、病院へ行っても無駄だと思ったが、心配した同僚が無理やり当地のスポーツ病院へ連れて行ってくれた。しかし、案の定、「スポーツ選手なら手術しなければならぬが、そうでなければ処置のしようがない」という診断だった。半年は左腕を上げることができなかった。今でも不都合がある。テニス肘でも、高々ステロイド注射で診療は終わるから、病院へ行っても早く治ることはない。スポーツから生じた通常の故障は手術を要するもの以外は、病院へ行っても気休めにしかならない。だから、私は余程のことがない限り、病院へは行かず、トレーニングの仕方を変えたり、マッサージ、湿布薬、温泉療法、水泳療法などを織り交ぜたりして、故障を直すようにしている。

過去最低記録

今年で長距離走を始めてまる 4 年になるが、故障のない状態でレースを走ったのは数えるほどしかない。さすがに昨年来の胸の痛みで、もう長距離は走れないかも知れないと思ったが、何とかウィーン・ハーフマラソンは走りきった。今度だけは、どれほどのタイムで走れるのか、見当がつかなかった。走るなら、それなりのタイムで走りたい。どんなに悪くても、100 分は切りたい。膝を痛めてほとんど練習できなかった昨年のプラハ大会が 96 分、13km 地点で係員と交錯して脹ら脛の痙攣に見舞われながら 98 分でゴールしたブダペストの初ハーフマラソン、この辺りが目標になった。1 週間前の T-COM レースのタイムからみて、これが現実的な目標だろうと考えた。

昨年のウィーンでは 15km 地点を 66 分 12 秒で通過した。ほぼ 5km22 分平均である。今

年の15kmのスプリットは69分20秒だった。5km平均で1分ほど遅い。ここまでは何とか予定通りのペースを保ったが、後の6kmは足が動かなかった。明らかにトレーニング不足である。最後の6km（正確には6.096km）に30分近くもかかってしまった。去年はここを26分40秒で走っている。とくに最後の1km（正確には、1.096km）を4分25秒で締めたが、今年はこの区間だけで1分も遅かった。マリアヒルファーの下り坂でスピードを上げようと思ったが、足が思うように動かないばかりか、スピードを上げると胸に痛みがくるので、無理せずに流した。記録は過去最低の1時間39分17秒、622位だった。倒れることなく、無事ゴールしたことを喜ぶべきだろう。ただ、気がかりなのは、もう去年の自己記録を超えることはできないのか、それともまだ復活の可能性が残っているのかである。

今年のウィーンは昨年にも増して、街の応援が凄かった。オペラハウス前にも観客スタンドが設置され、道路に迫り出た応援者で道幅が狭かった。ウィーンのコースは走り易いし、市民が挙げて行事の成功のために協力している。こういう気持ちの良いコースで来年も走り、体調を取り戻して年齢別グループでトップに迫りたいものだ。