

12,000人が選手の手後押し—東京マラソンボランティア活動報告

今年から3月第1日曜日の開催に変わった東京マラソン。3月3日はあいにくの雨模様、スタート時の気温が5度近くという厳しいコンディションの中、約38,000人のランナーが東京の街を駆け抜けました。ランナーズサポート北海道事務局、桜澤智志さんのボランティア活動報告です。

東京マラソンにかかわるボランティアは約12,000人。ボランティアの一般募集でさえ抽選という人気ぶり。ランナーの抽選に外れてボランティアを応募する方も多数います。

私が東京マラソンでボランティアをするのは6回目。今回担当したのは40km給水所のボランティアリーダーです。1シマごとに20人前後のメンバーへ作業内容を説明して、チームとしてまとめる業務です。

事前にリーダーミーティング

レースの2週間前にリーダー・ミーティングが行われました。40km給水所の各リーダーと給水所全体を統括する「リーダー・サポート」、さらに陸連の責任者や備品担当と顔合わせし、作業場所や作業の流れ、注意すべき点などを事前に情報共有し、当日スムーズに作業できるよう打ち合わせをしました。事前ミーティングは、リーダー間の結束を高めることも大きな目的のひとつです。

レース当日、集合したボランティアメンバーさんの目はやる気に満ちあふれ、お願いした準備作業も積極的に楽しくこなしてもらえました。そして、トップの選手から最終ランナーまで、トラブルなく給水をできただけでなく、たくさんの応援やハイタッチで、ランナーに最後

の一押しができました。

ランナーからは感謝の言葉をたくさんもらい、メンバーの皆さんも「また来年も給水活動したい」「このメンバーでまたやりたい」と、非常に満足した様子でした。

ちょうど6カ月後、8月末の北海道マラソンでは、3年前から「クリーン宣言」を打ち出していますが、さすがに真夏のレース。使用する水やコップの量が桁違いです。ごみ箱の設置数や設置場所、ごみ袋の取替えや路上ごみの収集に関して、東京でのノウハウに一部ヒントを得ることができました。一方、東京でもマナーの良くないランナーが一定数見られ、マナーやモラルの啓発に力を入れる必要性も感じました。

大会事務局としてもできる限りクリーンな北海道マラソンを目指すとともに、ボランティアのみなさんにも充実した活動ができるよう検討していきます。北海道マラソン2019でのボランティアのみなさんのご協力をよろしくお願いいたします。



江東区のテレコムセンターに設けられた東京マラソンボランティアの受付会場

健康の
雑学

「内臓脂肪を測る」

特定健診・特定保健指導、いわゆるメタボ健診が始まったのは2008年4月。もう11年が経つんですね。

40歳から74歳までが対象。経験された方も多と思いますが、健康診断のとき腹圍を測られ男性で85^{センチ}、女性は90^{センチ}を超えるか、BMIが25以上だと内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の候補です。さらに血糖値、中性脂肪、血圧、喫煙がチェックされ、晴れて？メタボと認定されると特定保健指導で「動機付け支援」「積極的支援」という名の指導がくるという段取りですね。

この内臓脂肪が引き起こす悪さを（内臓脂肪を最速で落とす）（奥田昌子、幻冬舎新書）が、たっぷりと紹介しています。①高血圧②糖尿病③脂質異常症（高脂血症）はいずれもメタボ判定の基準ですが、これらの生活習慣病はいずれも心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす動脈硬化という最終ゴールへあなたを導きます。しかも、その過程では付いた脂肪が内臓などの働きを妨げて便秘や頻尿、逆流性食道炎、腰痛、胆石、骨粗しょう症、がんなどの引き金になります。

認知症にも内臓脂肪が影響するようです。アルツハイマー型認知症患者の6割は内臓脂肪量が基準を超えている。米国からは中年期に肥満の人は認知症発症率が3倍高いという報告が出ているそうです。さらに、へえーと思うのは認知症と歯周病菌

との関係。認知症の人の脳の血管には、歯周病菌が入り込み動脈硬化を起こす毒素をまき散らすそうですが、その毒素は内臓脂肪が出す悪玉物質と一緒にあって認知症をさらに進行させる働きもします。いやはや、ありとあらゆる災いを引き起こす「性悪」ぶりです。

お腹の皮膚のすぐ下に付く皮下脂肪とは違って、内臓脂肪はその内側の腹筋のさらに内側に、内臓を包み込むように溜ります。この内臓脂肪の付き具合を測るには、腹部CTスキャンでおなかを輪切りにして撮影します。その断面画像に写った内臓脂肪の面積が100平方^{センチ}以上になると立派なメタボ。男性の腹圍が85^{センチ}というのは、CTで胴体断面画像を撮るのは大変なので、統計から85^{センチ}以上の人は内臓脂肪面積100平方^{センチ}である確率が高いという便法です。

メタボ健診が始まったころは「太った人間を差別するのか」とか「新たな医療の金もうけ策」とか、いろいろ批判がありましたが、昨年、国立循環器病研究センターは「健診開始から3年間でメタボが3割減った」との検証結果を出しました。そのせいもあってか、メタボはダメという認識はけっこう世間に浸透しているようですね。

性悪でも「内臓脂肪は普通預金、皮下脂肪は定期預金」といわれるように、なかなか落ちない皮下脂肪と違って、内臓脂肪は少しの努力ですぐ落ちる良い？性格ももっています。摂取カロリーを減らして有酸素運動などを心がける、カロリーの収支バランスの改善を心がけたいものです。（未知）