

## ユーチューブで北海道マラソンコースの変遷

インターネット動画サイト・ユーチューブで「北海道マラソンコースの変遷」が配信されました。

[https://www.youtube.com/watch?v=PqdLMXN1\\_gA...](https://www.youtube.com/watch?v=PqdLMXN1_gA...)、または「北海道スポーツ応援チャンネル第6回」で検索。「スポーツのチカラで北海道をもっと元気に」をモットーに、道内のスポーツに関連した話題を伝えている北海道スポーツ応援チャンネル・DO! スポーツラボの第6弾。北海道マラソンは1987年に厚別公園競技場を発着点に始まり、その後、真駒内公園、中島公園、そして大通とスタート地点を変え、そのたびにスケールアップしてきました。

東京五輪のマラソン競技が札幌開催となったことから2020、2021大会が2年連続で休止となりましたが、オリンピックの遺産を受け継いで2022年大会がさらに発展することを期待しながら、元NHKアナウンサー・猪飼雄一さんの案内でその歴史をたどってください。

## ホームページにランニング大会ガイド

毎年2月下旬に発行してきた「北海道ランニング大会ガイド」（北海道新聞社刊、NPO法人ランナーズサポート北海道編）は、コロナ禍の下で2021年シーズンの道内ランニング大会の開催状況が見通せないことから、2021年度版の発行を見合わせました。

このためランナーズサポート北海道では、それに代わるランニング大会情報の提供手段として、3月以降、NPOホームページ <https://runsupport-h.org/public>、または「ランナーズサポート北海道 ランニング大会ガイド」で検索 WEB版の大会ガイドを掲載する準備を進めて

います。ホームページでは現在、中止が決定した大会の一覧も掲載中し、随時更新をしています。

## 5月5日に五輪マラソンテスト大会

札幌市で8月に開催される東京オリンピック2020のマラソン競技テストイベントを兼ねた「北海道・札幌マラソンフェスティバル2021」が、5月5日に開催され、その内容が大会実行委員会から発表されました。

フェスティバルは「札幌チャレンジハーフマラソン2021」と「札幌チャレンジ10K 2021」からなり、ハーフは午前9時50分に札幌・大通公園西4丁目（北大通）をスタート。東京2020オリンピックコースを使用して中間地点でフィニッシュとなります。

ハーフの参加選手は国内の実業団、学生らトップ競技者を対象にしており、海外のオリンピック代表選手も出場する可能性があります

10Kは10時50分に大通公園西4丁目（南大通）をスタート。創成川通～宮の森・北24条通～新川通～北海道大学～北海道庁～駅前通～大通公園西3丁目（駅前通）フィニッシュと、オリンピックコースの北側10kmを走ります。一般ランナーが対象で、参加定員は2500人。すでに募集は終了し、定員を大きく上回る応募があって抽選での参加者決定となりました。

大会では、参加ランナーや関係者の検温をはじめとした健康管理や手指消毒などの基本対策のほか、ランナーは一定の間隔を確保するなど、新型コロナウイルス感染症対策を徹底してその効果をチェック。本番のオリンピックに備えることとなります。

このフェスティバルでの一般ボランティア募集は行われません。



### 「掻けば掻くほど」

「かゆいところに手が届くような」といいますが、かゆくなるのはヒトの手がちゃんと届く皮膚と、粘膜の一部で、胃腸や頭の中など身体の奥の手の届かないところはかゆくならないのだそうです。そのかゆみのメカニズムが最近の研究で次第に明らかになってきました。

1660年にドイツのハーフェンレーファーというお医者さんがかゆみを「掻きたいという衝動を引き起こす不快な感覚」と定義しました。

蚊に刺される、水虫になる、じんましんが起きた、しもやけになった、乾燥肌だ、アトピーと診断された。かゆくなる理由はいろいろあります。そこで生じた「不快な感覚」を解消しようと、ヒトは衝動にかられて必死に掻きます。それはとても気持ちが良い。

そのときには脳の中脳や線条体などが強く反応しているということが、機能的MRIという装置を使って突き止められたのは2014年のことです。

報酬系、あるいは快感回路とも呼ばれるこれらの脳の領域は、美味しいものを食べたり、ギャンブルで儲けたり、性的な刺激を受けたら、麻薬などを体験した時にも活発化します。つまり脳が気持ちいいと感じることなのです。

がんや肝臓病などが原因で、皮膚の発疹がないのに脳がかゆさを感じる「中枢性」もありますが、かゆみの多くは先に挙げたように「末梢性」と呼ばれる皮膚のトラブルです。

人間の祖先が住んでいた大昔は、ヒスタミンのような「かゆみ物質」を運ぶ虫や植物がうじゃうじゃいて、切り傷や火傷、打撲、骨折などで生じる痛みと同じように、身体を危険や外敵から守る大切な生体防御反応でした。

このためかゆみは、長く痛みの弱いものと考えられていました。しかし皮膚（末梢）で感じた痛みとかゆみは、異なった神経経路で脊髄を通過して脳に伝わり、それに反応する大脳の部位もかゆみと痛みでは違っていることも、ここ20年ほどの研究で分かってきました。

かゆさが掻いてずっと消えれば一件落着ですが、そうばかりではありません。

かゆいから掻く。その皮膚が傷つき炎症が起きる。症状が悪化してもっとかゆくなる。さらに掻く。もっと炎症がひどくなり、さらに掻き続ける。この悪循環を「イッチ（かゆみ）・スクラッチ（掻く）・サイクル」といいます。掻いてはいけないのに、掻くともものすごく気持ちがいい。なんとも理不尽な身体のしくみです。

「冷やす」「皮膚をしっかり保湿する」「医師に正しい処方してもらう」。一般的に高齢になると肌の保湿力が減り、また冬の寒さでも皮膚の表面の血流が減り、乾燥肌になってかゆみは出がち。イッチ・スクラッチ・サイクルに入らぬように、強い意志と対策で掻く誘惑に耐えていきましょう。

<未知>

◇参考図書 「なぜ皮膚はかゆくなるのか」（菊池新、PHP新書）、「世界に『かゆい』がなくなる日」（柿木隆介、ナツメ社）、「快感回路～なぜ気持ちいいのか なぜやめられないのか」（デイヴィッド・j・リンデン、河出書房新社）