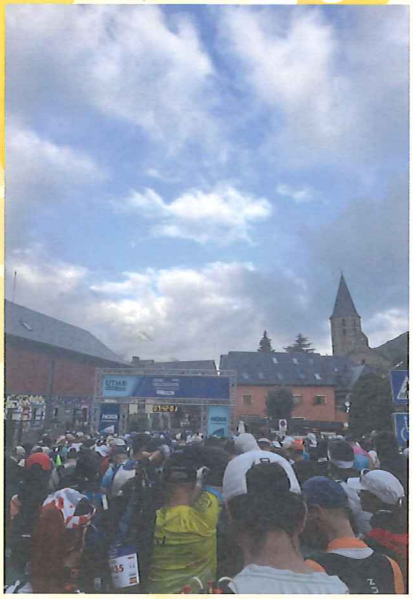
しんあい便り

2026年10月
VOL.23

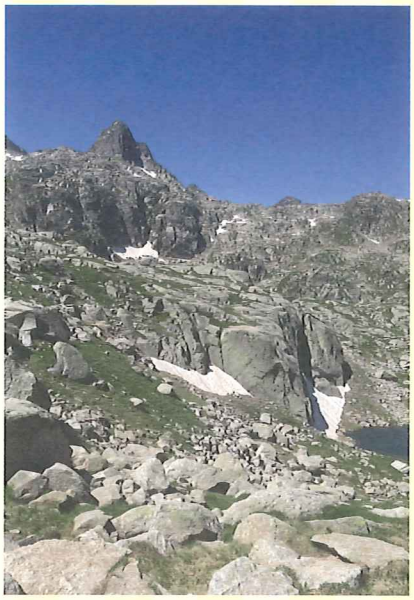
訪問診療担当医、ピレネー山脈を駆け

～私がピレネー山脈を走った理由～

訪問診療担当医：早川　美緒







トレイルランニング[*1]のレースに参加するモチベーションが、最近、落ちてきた。〇kmのレースに挑戦したいとか、〇時間で完走したいとか、どんなトレーニングを実践して、怪我をこんなふうに治療して回復して完走しました！…とかきっと他人にとっては興味ないようなことが自分自身のことでも興味が無くなってきている。老化でしょうか、それともランナーなら誰しも一度はぶち当たる「私は一体何のために走ってるの」問題でしょうか。

ああ けれどもスペインのピレネー山脈を駆け巡るレースに参加してきたのですよ。しかも50kmと20km 二つのカテゴリーを。きっと何かから一時的に放たれたかったんだ。

100マイラー[*2]でなければ舐められるとか

ダヴィンチを使いこなす手術症例件数日本一の外科医が素晴らしいとか

ICU 救急外来で働いているナースが一番偉いとか

そんな社会の中の目に見えないヒエラルキーの中でみんなが自分のポジションを固持したいと必死になっている。そんなことにうんざりしてたんだ。

最近は。山に自分を放ちたい。

今年は制限時間20時間前後の70kmオーバーナイトレースが続いたが，この度は久しぶりに制限時間14時間50km。毎度のことだが途中のチェックポイントの関門時間に追われる必死のパッチのレースになることが予想された。

モチベーションがございませんとは言ってもレースにはベストを尽くすことには変わりない。普段通り事前に高低表と制限時間を頭に叩き込み、体のコンディションを整える。そしてレースでは関門時間が迫ってくる度に鬼モードになり、ちんたら山を下るランナーたちをゴリゴリ追い抜いて突っ走る。

裏面へ続きます

50kmと20kmの2つのレース。越えられた関門3つ。越えられなかった関門 1つ。50kmは40km地点でアウト。20kmはギリギリ完走できた。頭の中の計算上は20kmレースも関門で引っかかって間に合わないであろうと思っていた。よだれしたたる奮闘で何とかゴールしたので感極まって、フィニッシュラインでストックを投げだし、砂上に転がり大声で大号泣した。
オーーーーー ジーザス！！ マイ ファッキン ライフ！！
人目も憚らずクレイジーな歓喜である。流石のラテン人たちもこれはクレイジー東洋人だわと思ったであろう。どんな心持ちでどんなコンディションでレースに臨んで、ゴールがどれほど嬉しいか。誰にも理解できまい。誰も興味あるまい。それでいい。
思えば社会人になるまで10代の頃は朝から晩まで机上の生活であった。何も体験していなかった。スポーツや楽器，ホームステイなんてよそのお金持ちの家の子ができることであった。だから世界は頭脳の中にしか存在しなかった。
それが今はどうだい。地図でしか見たことなかったピレネー山脈の大地を駆けずりまわり、スペイン語もわからぬまま現地の人と奇声でコミュニケーションをとり、現地の見たことのないような食べ物を初めて味わう。体験している。生の充実ここにあり。空調の利いたリビングでウーバーイーツでグルメをお取り寄せしてドローンで撮影した山頂の風景を4Kの画面で鑑賞していては得られないもの。生の充実。私はこのためにピレネーまで走りにきたのだ。
話は戻って「私は何のために走ってるのか」問題。私の解答用紙は「生の充実のため」と書く。不正解かもしれない。人には理解できないかもしれない。それでいい。GOOD ENOUGH
パエリア鍋は日本で購入することにします！

＊1: 山や森の自然の中を走るアウトドアスポーツ
＊2: 100マイル（約160km）を走破したランナー

クリニックからのお知らせ

インフルエンザワクチン　予約不要

当院では、10月からインフルエンザワクチン接種が始まります。予約不要 で接種をしていただけますので、ご希望の方は受付でお申し出ください。
・65歳以上の方1,500円（助成あり）64歳以下の方3,500円（助成なし）

コロナワクチン　要予約

当院では、10月からコロナワクチン接種の開始を予定しております。
「当院に定期的に通院されている方、又はこれまでに当院でコロナワクチンを接種されたことがある方」を優先で対応いたします。接種をご希望の方は、お電話、又はご来院時にご予約ください。使用ワクチン：ファイザー社製
・65歳以上の方8,000円（助成あり）64歳以下の方16,800円（助成なし）
※予防接種と保険診療を同日にはいたしかねますこと、ご了承ください。

社会医療法人愛仁会
愛仁会しんあいクリニック
〒569-1123
大阪府高槻市芥川町2丁目3番5号
TEL072-681-5533