



## 私の趣味《1》

# 計算が合わない

岡 史子 (おか皮膚科：横浜市港南区)

最近、共感を覚えるインタビューにひとつ、エッセイにふたつ接し、わが意を得たりの思いになっている。

ひとつは、紺野美沙子のインタビューの回答で、趣味は？との質問に、「飲酒」と即答していた。ふたつのエッセイは川島なお美の「食べるために生きているから仕事終わりのシャンパン・タイムが至福のとき」と、渡辺満里奈の「ガシガシ運動して、うまいものを食べに行くのが自分への甘露なごほうび」のくだりである。

それぞれのプロの道で超一流であり、容姿も楚々として抜群の女性3人と、私を同列にするほどさすがに厚かましくはない。しかし以前は、趣味は？と質問されると、「無芸大食」と小声で答えることも多かったのだが、最近は無芸を省ける気持ちにもなりつつある。

前置きが長くなった。私の趣味(?)は、がんがんで汗を流し、おなかと背中がくっつく思いの中で美味しい食事とお酒をたっぷり楽しむことである。

3年前に近所に庶民的なスポーツクラブが開設されて以来の会員で、旅行などで不在のときを除いて、最低週2回は行くようにしている。

まずはクロストレーナーという、ステッパーとランニングマシンの中間のような器具で、30分から1時間汗を流す。これは偏差値時代に育った私にとって惹かれるのが、消費カロリーを、体重と、負荷量、スピードなどから計算してくれるところである。その日の元気度にもよるのだが、30分以上頑

張ると、500キロカロリー前後は消費する。これでワインを約1本飲めると計算してうれしくなる。

さらにその後、スタジオでエアロビクスか、キックボクシングという格闘技系のプログラムに参加する。それでおそらく300キロカロリー前後とケーキ1個分のエネルギーは消費できた、とさらにほくそ笑むのである。

その後ストレッチをし、ゆっくりお風呂を楽しんで、平素のジムでの私のプログラムは終了である。大音響で流れるBGMの中で、思いっきり汗をかきながらがんがんで頑張ると、文字通り雑念は頭から消え去り、普段の頭脳労働(?)ではまったく味わえない充実感が、消費カロリー数値の上昇の達成感と心地よい疲労の中で味わえるのである。そしてその後の飲酒と食事、何と本能的と、自嘲しつつも今はまってしまった。日々の活力の源である。

重大な問題がひとつ。正しくカロリーを計算してプラスマイナスゼロなら、体重は変わらないはずなのに、クラブに入会以来、どうも体重微増が続いている。はじめは筋肉量が増え脂肪量が減ったためと甘く自分を納得させていたのだが、どうもウエストサイズや下腹部の状態を冷静に見ると、どこかで収支計算が誤っているようで、最近は少々危機感を覚えつつもある。

しかし、憧れの白馬に乗ったプリンスでも現れない限り、ウエストサイズと下腹部の肉と引き換えにこの本能的な快感をあきらめることは今の私にはできそうもない。

## 私の趣味《2》

# 波と犬と皮膚科

福永有希 (平塚共済病院)

平成18年4月から平塚共済病院皮膚科医長に就任いたしました。よろしくお願いいたします。皮膚科医2、3年目に研修を積んだ病院でしたが、3年ぶりに戻りました。平塚共済病院はとてもアットホームな病院で、各科連携も良く、スタッフの仲も良く、着任早々「お帰りなさい」と言われたことが嬉しかったです。まだ皮膚科医としては駆け出しなのに指導医の立場になってしまいましたが、一緒に赴任した高山久仁子先生は良く働き良く学び、良く話す(?私よりもさらにお喋りです)ので、想像していた大変さは半減しました。ちょっと頼りない皮膚科のようですが、一日中お喋りを兼ねてカンファレンス&勉強をしながら頑張っています。近隣の諸先生方にご指導賜る機会も多く、この場を借りてお礼申し上げます。

さて、仕事の話ばかりだとストレスになるので、ちょっと珍しい私の休日の過ごし方についてご紹介いたします。波があれば海に入ります! サーフボードは怪我が怖いので、私はボディボードに乗ります。ボードとフィンがあれば海は無料だし、幸い自宅から数分の距離なので安くて手軽な健康法にもなっています。日焼けは皮膚科医として御法度なので、フルウェットスーツ(真夏でも)にバカ殿メイク(日焼け止めの超厚塗り)で対処しています。オンコールの日でも波があれば海に入ってしまうのですが、そこは一工夫。防水パックに携帯を入れて持って行きます。海上で病院からの連絡を受けたことは過去に数回ありますし、遭難しても使えるから便利ですね。もっとも、遭難しそうな大波の日には入りませんが。

皮膚科医にはサーファー仲間からのコンサルトが結構あります。水虫、日焼け、シミ、クラゲなどの海洋生物によるもの、怪我など。でも残念ながら、アドバイスの半分は波とともに聞き流されてしまいます。たとえ粉瘤を切開した翌日であっても、波があればコメガゼが詰まったまま海に入ってしまう



ようなワイルドな人たちですから!! ダメと言ったのに……と思いますが、波に乗ると免疫力があがるのでしょうか、皆さん意外に大丈夫なようです。だからといって推奨しませんが、波の誘惑力はすごいと思います。

波のない日の過ごし方もいろいろです。趣味は他にもいろいろあるのですが、最近ハマっているのは犬のトリミング。というわけで愛犬の話。

犬例: ミニチュアシュナウザー、男、5歳。福永ジーニアス。

飼育歴: 飼主(私)が皮膚科入局1年目のとき、ジーニアスは生後2ヶ月の子犬として福永家入居。以来、幼稚園児1人分の手間と暇とお金と愛情がつき込まれています。病気・怪我の既往はありません!

現状: 1日2回の散歩・食事は必然。毎月1回のトリミングを要します(その代わり毛が抜けにくい犬種のため、アレルギー疾患の人にはオススメの犬種です)。非常に甘えるのが特徴ですが、幸いワルさはしません。カメラを向けるとポーズします(写真)。

経過: 近所のシュナウザー専門店(マニアックな

お店があるんですね〜♪)でお世話になっていますが、少しずつトリミングの手技を教わり、最近ようやく自宅でも始めてみました。

考察:皮膚科手術のほうが数倍も楽です。犬はじっとしていないし、腕も腰も痛くなるし、ムンテラも効果なく、不満の鳴声。ひたすら忍耐力、腕力、集中力、そして彫刻みたいなアートの世界ですから空間分解能が鍛えられる時間なわけです。趣味というより修行の境地ですが、その後の散歩中に「綺麗にしてるわね」「すてきなカットね」と言われると辛さも吹っ飛びます。よく見ると下手なカットなんですけどね。

シュナウザーカットのトリビアですが、このスタイルは皮膚を保護するために最適として編み出されたそうです。本来、背部などは毛が濃くて毛膿炎やノミなどのトラブルが多く、逆に四肢や口周囲は毛が薄く脂肪も少ないので怪我や掻破性湿疹などが多いのです。そこで背部にはバリカンをいれ、四肢は毛を伸ばしてフワフワに、口周囲は髭を作り、といった形になったわけです。

ついでにトリビアをもうひとつ。「悪性黒色腫を、



トリミング後。カメラを向けられポーズしています

犬は臭いで鑑別できる」。アメリカで行われた実験によると、トレーニングされたシュナウザーのジョージはなんと99%の正解率だったとのこと。我が家のジーニアスも、いつの日かトレーニングを積んで役に立ってもらえるとよいのですが。

波に乗っても、犬の相手をして、皮膚科の知識はよく役に立ちます。趣味を広げるほどに皮膚科学の魅力に気付かされる今日この頃です。



## 私の趣味 《3》

### 球技

岩井雅彦 (岩井皮フ科：横浜市青葉区)

#### パート1：屋外球技……ゴルフ

私のゴルフ歴は今年で36年になります。大学1年の時にゴルフ部に入部しました。当時の昭和大学ゴルフ部には、有名な2人の先輩、新村ヨシオ先生(千葉カントリークラブのコースレコーダー)と関谷均先生(夫人が女子プロゴルファー森口祐子)がいらして指導していただきました。練習は大学近くのゴルフ練習場で、ボール拾いを手伝いながら週3回、1日2時間300球を打ちました。夏休みには個人的に、よみうりゴルフ倶楽部でキャディのバイトをやらせていただき、仕事の後にコースで練習をさせていただきました。大学卒業後はほとんど練習が出来なくなり、コースに出るのも月1回位に減って

しまいました。18年前に自宅の庭にゴルフ練習場(縦3m×横6m×高さ3m)を設置しましたが、当時購入したマットが今も新しいのが不思議です(スナップ写真参照)。

現在、私は清川カントリークラブに所属し、ハンディキャップは9.2です。年間のラウンド数は25回位ですので、このハンディキャップを維持するのはとても大変です。そのため自分に合うゴルフクラブをみつけることが重要になります。ゴルフクラブの進化はめざましく、自分に合いそうなクラブが出ますと必ず試打しています。試打していきなりナイスショットが出るクラブが自分に合うクラブだと思います。練習をしなければ使いこなせないクラブは選



自宅のゴルフ練習場での練習風景

びません。ゴルフスイングはアドレスから始まり、テークバック、バックスイング、トップ、ダウンスイング、インパクト、フォロースルー、フィニッシュで終わりますが、最も大切なのは、アドレスだと思います。アドレスですべてのスイング動作が決まってしまう。身体のどの部位にも力みのないアドレスを心がけています。アドレスがうまく決まらない時は必ずミスショットが出ます。

ゴルフは心・技・体の総合力で勝負します。技術を研ぐことや、体力の強化も重要ですが、最も大切なことは、メンタルトレーニングだと思います。ゴルフはメンタルとの闘いで、18ホール回る間に様々な心の動きがあります。自信、ポジティブ思考、集中力、決断力、忍耐力、平常心が必要です。

最後にゴルフは楽しい球技です。同伴者と一喜一憂しながら楽しむゴルフもまた良いものです。

## パート2：屋内球技……パチンコ

私のパチンコ歴は今年で38年になります。私が

パチンコをはじめた頃は、今のように座ってではなく、立ったまま打っていました。10円で5発出る自販機がありました。予備校へ通学していた頃よくやりました。500円でけっこう遊べました。

最近のパチンコは、昔とはかなり違います。中央下にあるスタートチャッカーに球を入れることに集中します。そこに球が入ると毎回当りか外れかの抽選が行なわれます。台によって違いますが、約300回から400回に1度の確率で当ります。1回当りますと約1,700個の出玉があり、等価交換の店で約7,000円の収入になります。確変で当りますと、当りが連続し、たとえば10回連続しますと約70,000円の収入があります。しかし負ける時は、1時間で20,000円の支出になります。勝った時の快感が忘れられず、ついパチンコを打ってしまうパチンコ依存症の人が、全国で100万人以上いるといわれています。そこでパチンコで勝つために大切なことは、

- ①店を選ぶ：私の行く店は等価交換の店ですが、釘が甘くよく出します。
- ②台を選ぶ：基本的にスタートチャッカーによく入る台を選びます。
- ③止める時を選ぶ：精神的、肉体的な疲労のため、モチベーションが下がった時すぐ止めます。

また勝負は別にして、パチンコは楽しいから打ちます。最近のパチンコ台は特にリーチアクション、リーチ予告が多彩で、当るか当たらないかドキドキする演出をしてくれます。またとなり同士、連帯感が生まれ、ともに店と戦っているときもあります。最近のパチンコ店は、清潔で明るく、落ち着ける空間を演出しているため、女性客もかなり多くなっています。店員さんも明るく美しい人が多く、パチンカーもマナーの良い人が多くなりました。これからも楽しくパチンコを打ち続けたいと思います。最近、パチンコ台をコイン等で固定することが条例違反となり、右肘の負担が大きく、パチンコ肘（テニス肘）に悩まされています。これからも、晴れの日には屋外球技のゴルフを、雨の日には屋内球技のパチンコに励みたいと思います。