

## <H27年度第1回「自転車セミナー」>報告書

日 時：平成27年6月25日（木）18：00～20：00

場 所：自転車総合ビル6階601会議室  
（東京都品川区上大崎3-3-1）

講 師：高千穂 遥 氏

テ ー マ：「自転車は老化と戦う武器でも、少し工夫とコツが要る」

人 数：57名

### 講師紹介

◆高千穂 遥 氏は1951年愛知県名古屋生まれ。法政大学社会学部卒業。

大学在学中よりアニメの企画を手掛けられ、77年に「クラッシャージョウ 連帯惑星ピザンの危機」で作家デビューされます。

80年に星雲賞・日本短編部門、86年に星雲賞・日本長編部門を受賞され、「クラッシャージョウシリーズ」、「ダーティペアシリーズ」等数多くの作品がございます。自転車関連では「自転車で痩せた人」（生活人新書）、「じてんしゃ日記」（共著、早川書房）等の書籍がございます。

今回は「自転車は老化と戦う武器でも、少し工夫とコツが要る」と題しましてご講演いただきました。

### <<要旨>>

最近老化には負けている。老化と戦うのは難しい。私は50歳ころからロードバイクに乗り始めたのですが、私の最大の失敗は落車をしたこと。頭から落ちたがヘルメットをかぶっていたので頭は無事だったのですが、背骨にダメージを受けた。そのときは動けたのですぐには対処しませんでした。その後もずーと痛みが続いていたので、病院で見てもらったら背骨が折れていた。ケアは重要です。もし落車などしてしまったら我慢せず、すぐに病院に行くようにしてください。年をとってくると本当に響いてくることを実感しました。老化と戦う武器は落車しないことも重要です。私はもともと太っていたのですが自転車のおかげで痩せることができました。生活習慣病の方は問題ないのですが、それ以外の病気が出てきました。落車が原因で体があちこち壊れてしまいました。私のような体だとランニングは出来ない。地面から足に伝ってくる力が強すぎる。それが膝、腰を壊しやすい。自転車はペダルを踏みこむだけで、力を入れずに適度に体に付加を与えることが出来る。

数年前に自転車に乗っていて、突然ぎっくり腰になってしまった。すぐにギックリ腰の治療をしました。2時間冷やして、そのあと48時間安静にする。それでも痛みが消えないので病院に行きました。診察を受けて、椎間板ヘルニアと診断された。椎間板ヘルニアとしては軽い症状だったので、そのまま自然に治りました。

2013年に赤城山ヒルクライムに行くときに、家でストレッチをしていたら、また腰に激痛が走った。ゲストでの招待でしたので、キャンセルするわけにはいかず、車で会場に向かい、腰の治療をしたら痛みが和らいだのでレースに参加した。戻ってきてから病院に行ったら、腰椎スベリ症と診断された。腰椎すべり症に伴う坐骨神経痛と足のしびれが24時間しびれっぱなしでした。それが2年位続いている。首を上へのけぞる姿勢はやってはいけませんが、自転車に乗りたいため、首にテーピングをして距離を減らして自転車に乗っている。やはりそこまでは自転車に乗りたいためからである。乗るためには、痛みやしびれは我慢出来る。自分は老化と戦うには自転車が必要だと思っている。自転車は戦う武器だ。

また、食事を改善させようとタンパク質を中心にして炭水化物を減らすというテレビでも紹介している低糖質ダイエットを知り、自転車乗りとしては是非とも取り入れようと思ったのが大間違いだった。もともと腎臓が弱かったので、ますます数値が悪くなってしまった。慢性腎臓病でこのままいくと人工透析が必要と言われてしまい、食事療法を取り入れて、治療してきた。タンパク質はとらず、炭水化物を沢山とるなど、とても大変だったが、ここまで頑張れるのは自転車に乗りたいためからである。何か目的を作れば、その目的のために頑張れると思う。挫折して亡くなった方もたくさんいますが、私は自転車に乗るために塩分の無いまずい食事でも我慢できる。自転車に乗っていればカロリーを消費するため、糖尿病などになりにくい。健康にもいい。私は自転車にいろいろな面で助けられている。その意味でも自転車は武器です。

若いころは体のことなど何も考えなかったが、40代、50代、60代とその年代で体のことを考えないといけなくなる。体のことを考えて無理しないで多くの人に自転車を楽しんでほしい。自分は自転車に出会えてよかったと思っています。

私は小説家ですので自転車の小説をどんどん書きたいのですが、取材に行けなくなってしまった。食事制限で外食が出来ないので、なかなか出るのが難しくなってしまったのですが、小説でも自転車を書こうと思いますので、今後ご声援いただければと思います。

最後に自転車に乗っている方は体を大事にして一日も長く自転車に乗っていられるように今の生活を楽しんでください。

最後に質疑応答のあとセミナーは終了しました。

〈セミナーの様子〉

