



## 私の推し H I I T

水澤内科医院

水 澤 彰 郎

これは High intensity interval training の略で筋トレの一種であります。

高強度の運動と短い休憩を短いサイクルで繰り返すトレーニングです。基本的には「20秒の全力運動」と「10秒の休憩」を4～8セット繰り返しますがこのセットは目的に合わせていくらかでも調整できます。スクワット、バーピー、バックランジ、マウンテンクランクなど高強度の運動であれば様々なものを選べます。そして場所を取らず、短時間で自室でやれる優れものです。そして私は2月から始めました・理由を語ります。

開業後の40歳代でトライアスロンにはまり、(ジムのプールの閉鎖により泳げなくなった) 50歳からはマラソン、バイクのヒルクライムの大会などに多数出させて頂き、スポーツマンを(誰に相手にされずとも)自負して(気取って)おりました。そして還暦とコロナという二大障壁によりレースを諦め、のんびり鍛えていこうと思っておりました。それでも私の永遠のテーマ「いつでもどこでも10km走れる体」を維持するため1回10～12km走で月間100kmのランニングを課しておりました。

(しょせん実際には良くて70km程度・)そして運動後の快樂ビールに身を委ね、いつも疑問に思う事がありました。いくら高カロリーの運動(上記のランニングで1回800Kcal～900Kcalを消費・しているはず)をこなしてもなぜか脂肪の浮き輪が腰にまとわりついている事です。更に毎朝腹筋、背筋100回もこなしているのに・そして事もあろうか還暦から前期高齢者となると更に浮き輪がうきうきと主張(腫脹)してくるではありませんか!

終活で後片付けをしていたある日、30年前の病院時代の白衣ズボンが数本出てきました。恐る恐る足を通す、チャックを上げる・入らない。「忙しい、ストレスまみれだ、コミュニケーションのためだ」などと女房に適当な事を言いながら気に入ったナース達と飲んだくれていた病院時代。強引にちぎれそうなボタンを寄せ、壊れそうなチャックを引き上げ、還流不全を起こしそうな下腹部の苦しさを味わいながら、かの若き日が彷彿とする。よし、チャレンジだ、夏までにこれからはける体を目指そう。青春よこんにちは!

崇高な目標ができたのでした。

基本的に忠実な私はまずパソコンに「腹がへこむ運動」と検索。そしてたどり着いたのがHIITでありました。数十種類の運動があり、鍛えたい部位によってやり方は様々です。当初は5分程度で始め、15分コース、これがなかなかきつい、いつも鍛えている感覚と違い内臓がよじれるような感覚、そして20分、30分コースとアップを繰り返し、今では中級15分をプレトレとし、30分越のハードバージョンで終わるほぼ50分を連日行っています。(実際はせいぜい週4日、二日酔いのため)。効果を実感したのは4月頃でした、体重はあまり変化ないのにウエストがくびれだし、ベルト穴が一つ減りました。やはり内臓脂肪が減るのに2～3ヶ月との理論に納得。そしてついに目標の夏には病院ズボン再装着に成功(猛暑で脱水気味)。何より場所を取りません、せいぜい畳一枚少しあればOK、部屋で誰からも見られなければほぼパンツ一枚(もしくは・)で可能で洗濯物が少ないというメリット付きです。HIITはアフターバー

ン効果がうたわれていますが、これは医学的にはおにぎり半分程度で大したことはありません。しかし、かなり心拍上げていくので終了後の爽快感がありその割にだるさは残らない、単純な有酸素運動との差を感じます。私のお勧めは朝です。診察前に行い滝汗をシャワーで流し、コーヒーを頂くと憂鬱な朝の混雑も爽やかに、この人達のおかげで美味しいビールが頂けるんだと感謝の心できちんとした医師っぽくなれます。(ただし10時過ぎるとアドレナリン低下) 正に心身共に整う感覚です。

さて、夏が過ぎ新年を迎えようとしております。ヒロミゴ化は程遠く、青春のズボンもチャックが限界(勿論脂肪によるものです)、2kgの減量とベルト穴3つの減少の維持には成功、人が持つ

ホメオスターシスを恨みつつやはりアフターHIITによる効果は捨てがたく、日ごろ使っていない部位を動かすことも後期高齢者へ向けてよろしいのではと思っております。永遠のテーマ「いつでもどこでも10km走れる体」ではなく、永遠の欲求「好き放題呑んでも太らない体」、私の運動習慣はどちらに起因しているか我ながら不明です。加齢による基礎代謝の低下は運動意欲さえも奪ってしまう(さらば青春)かもしれません。時間のない方(時間よとまれ)元気で人生終えたい方(いい日旅立ち)にはお勧めかと思えます。いつでもどこでも僅かなスペースでやれるHIITは今の私にはギンギラギンにマッチしています。

(燕市医師会通信「えん」第33号より)

