

# 万歩計と洗濯機

井 ぐち  
口 ち  
昭 あき  
久 ひさ

私はこの頃万歩計をつけている。つけるのを忘れて出かけると、歩くのが無駄のような気分になる。

今日は「だいたい3千歩かな?」と思って家に帰ってみるとだいたい3千歩である。

昔から老化に関して諸説があるが、その中に「消耗説」と言うのがある。人の体は機械や車のように使えば使うほどに損傷が激しくなり、減ってしまうとする説である。老化とは、そういうもののだというのである。分かりやすい説であるが、この説によると体を動かせば動かすほどに寿命は短くなってしまう筈である。そして歩けば歩くほどに寿命が短く

なってしまうことになる。しかし、マラソンなどのスポーツ選手の寿命が短いということはない。

この説が発表された時代は産業革命の頃であり、労働者の寿命が短いことがその根拠であったらしい。実際は労働者の賃金が安かったから短命であったというのが真相であった。かつて、金持ちは長生きで貧乏人は短命という時代もあったのである。

今ではこの消耗説を信じる人はいない。歩けば歩くほどに長生きをすると信じられている。「長生きしたかったら体を動かしなさい」ということになっている。

私は朝から診察室に坐<sup>す</sup>っていて、糖尿病の患者に「一日、7千歩以上歩きなさい」と言うのと、「私はここまで来るのに7千歩歩いてます」と言った。自分の万歩計を見ると7百歩であった。患者は勝ち誇った顔になった。東京へ行ってくると意外に歩数が延びている。新幹線を降りてから地下鉄の駅までの距離が長い。それに東京では公共交通が発達しているの、タクシーを使わないからである。東京から帰って、今日は「3千歩くらいかな?」と予想して、万歩計を覗いて「5千歩」と出ると儲けた気分になる。

この頃では歩くのが少ないのは田舎の人である。田舎では唯一の公共交通手段であったバスがなくなってしまう、車ばかり使っているからだそうだ。

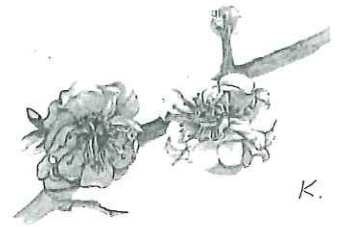
意外と歩数が延びるのは休日である。家の掃除、洗濯、布団干しなどをやると3千歩を超える。

日本人の男の寿命は80歳であり、女の寿命

は86歳である。女の寿命が男の寿命より長いのは日本だけではなく、世界中どこの国でも女の寿命は男より長いと思っていた。しかしそうでもない国もあるらしい。アフリカのある国では、男の方が寿命が長いことを最近知った。男が家事をやっているのかも知れない。

土曜日、日曜日とポケットに万歩計を入れていた。月曜日の朝、万歩計が見当たらなかつた。帰ってきて洗濯物を干そうとした時、洗濯機の中に見つけた。ズボンのポケットに入れたまま洗濯してしまつたらしい。

万歩計は洗濯機の中で揺すられて歩数を稼いでくれていたに違いない。期待して、取り出して、歩数を見たら万歩計は壊れていた。



K.

井口昭久 1943年長野県生まれ。名古屋大学医学部卒業後、同第三内科入局。愛知医科大学講師などを経て'78年ニューヨーク医科大学留学。'93年名古屋大学医学部老年科教授。名古屋大学医学部附属病院長を経て現在、愛知淑徳大学教授、名古屋大学名誉教授。『鈍行列車に乗って一医者人生ソロソロ帰り道』(風媒社)など著書多数。