



ティー・ブレイク

NO.71

運動のし過ぎに注意しましょう

私は、サイクリングが20数年来の趣味で、日曜日ごとに、青梅や奥多摩、奥武蔵、五日市、陣馬高原方面を中心に、ロードレーサで100~150km走っています。

ところが、正月休みが明けた次の週の日曜日に、世田谷の自宅から五日市 梅ヶ谷峠 青梅 二つ塚峠 五日市 小峰峠 戸倉峠 陣馬街道 八王子 自宅と120kmのコースを走った次の日から、臀部から脛にかけての左足の裏側が吊ったように痛み出し、一時は、通勤のとき、バスや電車の中で立っているのもままならないほどでした。また、この3週間、楽しみにしていたサイクリングにも行けず、フラストレーションがたまるばかりでした。

あの日、小さいとはいえ、4つも峠を越えるコースをとったのがいけなかったのか、それとも、この正月休みに、ほぼ連日のように100km以上も自転車に乗っていたのが祟ったのかなどと考え、柔軟体操を普段よりも念入りにしたり、暇を見ては左脚の筋肉の痛い部分をマッサージしたりして凝った筋肉をほぐすように努めました。また、筋肉痛や神経炎に効くというビタミンB1、B6、B12、Cなどを大量に摂取してもみましたが、しかし、これらはいずれも余り効果がありませんでした。

ところが、ある日、年末に引いた風邪がもとで私と同じように片足の裏側が痛くなったので、風邪薬を飲んだら痛みが嘘のように無くなったという話を母から聞き、また、インフルエンザに罹ったときに筋肉痛が起こることは珍しく無いということから、風邪薬が利くのではないかと思い、早速風邪薬を試してみました。これは良く効き、次の日には痛みが嘘のように和らぎました。

風邪薬がよく効いたことと、昨年末に風邪を引き、中々咳が止まらず長引いたことなどを考え合わせると、ひょっとしたら、例の左脚の痛みは、年末に引いた風邪のウィルスが未だ体内に残っていて左脚の筋肉や神経に入り込み、筋肉痛や神経炎を起こしたせいではないかと思っています。

たかが風邪だと思ってなめてかかったり、若いときからランニングやサイクリング、筋肉トレーニングなどで鍛えているからといって自分の体力を過信したりするとどうなるかということの思い知らされたという点では、今回の左脚の痛みは良い経験でした。 (K.H)