

## 今月の人

## 「走った距離は裏切らない」

下水環境課総括課長 佐藤英夫



自宅近くの北上川の河川敷。1月下旬にもかかわらず遊歩道には雪がない。40歳から始めたランニングだが、この時季に外を走ることができるのは初めての事です。

きっかけは、酒の席で「10kmぐらいいは簡単だ」と口走ってしまい、翌日酔いが醒めて発言を取り消すわけにも行かず、それ以来15年ほど律儀にも続けています。

ここ数年は、春から秋にかけて月間100kmから250kmを目標にして、平日は帰宅後に河川敷で10km程度、週末は夕方に運動公園で比較的長い距離を走っています。

そして、普段の練習に刺激を与え練習の成果を確認するため、ほぼ月1回のペースで、春には10km、夏から秋にはハーフやフルマラソンのレースに参加し、勝手に決めたライバル達に負けないよう頑張っています。

走り続けている理由の一つは、現在及び将来とも健康でありたいと願っているからです。年をとっても長距離を走る体力があれば、身体的な制約を受けずに山登りなど自分がやりたいことを始めることができる、健康を維持できると考えています。

そのお陰か、体調は非常に良く風邪もほとんどひかず、善玉コレステロール値が立派と医者にもほめられるなど、健康と体型を維持できています。

もう一つは、日々うまい酒を飲みたいと思っているからであり、走った日には汗とストレスを流して頭が空っぽになった後の晩酌をおいしく飲んでいきます。

こんな私ではありますが、昨年4月、遠野土木から下水環境課に異動になり、県庁勤務の緊張と初めて経験する仕事によると思われるストレスにより、5月に十二指腸潰瘍になってしまいました。幸いにも1ヶ月程度で治り、しかも1週間の除菌治療により、十二指腸潰瘍や胃がんの発生につながると言われているピロリ菌を除去することができました。

県庁の仕事に慣れていていると思っていたにもかかわらず、体調不良に見舞われたのは、自分は気が小さいというか適応能力が乏しいこともあったのでしょうか、自分では意識しないかなりのストレスがあったのだと思います。

このようなことがあったので、振興局や市町村の皆さんが我が課に気軽に相談に来られるように心がけています。公共事業の組織の一元化により、振興局においても農業集落排水事業等が土木部に移管され、とりわけ我が課は振興局との連携を強化していかなければならない大切な時期にあります。初任公所の係長の「土木事務所の人は困ってどうしようもなくなって県庁に相談に来ているのだ。よく話しを聞け。」という言葉思い出しています。

遠野土木での2年間は、県土行政の最先端で楽しく仕事をすることができました。附馬牛バイパスや新橋の手作りの開通式で住民の皆さんの喜ぶ姿を見たり、遠野第二ダム洪水吐トンネルの貫通式で遠野の街を洪水から守るトンネルの築造に携われたことに感激しながら樽酒を飲んだり、地域づくりに貢献していることを肌で感じることができました。

昨年、15回目のフルマラソンで初めてリタイアしてしまいました。原因は、練習量、当日の体調・気象条件に合わせた走りができなかったためであり、これまですべて完走してきたのに年甲斐もなかったと反省しています。

今年は、野口みずき選手の「走った距離は裏切らない」を胸に刻み、練習は計画的にレースは猪突猛進することなく、自己ベストの更新を目指して走りたいと思っています。十分準備をしても結果が出るとは限らないけれども、準備をしなければ結果は出ない。結果が出ることを信じて・・・。