

夢は オリンピックと 競輪選手

千歳スピードスケート少年団

きくち まさみつ
菊地 真充 さん



向陽台中学校1年生／全日本ノービススピードスケート競技会札幌大会において、1000mは小学4～6年生で三連覇、500mは小学5・6年で二連覇を達成。／憧れの人は競輪選手である父。

——スピードスケートを始めたきっかけを教えてください。

幼稚園の時、姉の練習について行き「やってみたい!」と思ってたのが始まりです。実際に初めて滑る時は、コーチが優しく慣れさせようとしてくれたことが印象的で、自然とスケートが好きになっていました。ただ最初は全然速く滑れず、小学生になり、練習の質やコーチの話をよく聞くことを意識してから、少しずつ良いタイムが出せるようになっていきました。

——強さの秘訣は。

ご飯は大盛り食べるなど、食事は特に意識しています。筋力をつけることはもちろん、練習の集中力を切らさないためでもあります。あとはロードバイクでゆっくり太ももに負荷がかかるようなトレーニングをしたり。ほかに、週に2、3回は約60キロくらいロードバイクで走ったりもしています。

——注目される存在となった今、プレッシャーなどは。

全くないです。スタートラインに立つと、周りの声も何も聞こえなくなりますが、視線も感じなくなります。自分だけの集中モードに入ります。緊張もなく、すぐリラックスして自分の走りに集中できます。

——最近、野球も始めたとか。

野球も走るの、体力向上にもつながります。ほかに肩が強くなるので、スケートの腕の振りなども向上しています。実は昔、お父さんとキャッチボールする時に、グローブは硬いし、ボールは怖いしで、野球は苦手意識すらありました。ですが、改めてやると野球もすごく楽しくて、スピードスケートを軸に過ごしていますが、楽しみながら上手く両立できています。

——将来の夢は。

まずはスピードスケートで次のオリンピックに出ること。その後は日本競輪選手養成所に入り、お父さんと同じ競輪選手になりたいと思っています。そして世界から憧れられるような選手になりたいです。



第48回

前回はお酒と肝臓について説明しました。今回は肝臓以外の臓器や心身に及ぼす影響についてご紹介します。

お酒は脾臓にも大きな負担をかけます。長期間にわたる大量飲酒は急性脾炎や慢性脾炎のリスクを高めます。急性脾炎ではみぞおちから背中にかけて激しい痛みが突然現れ、慢性脾炎では飲酒や脂っこい食事の後に、お腹や背中に鈍い痛みが続くことがあります。

また、心臓や脳にも影響を及ぼします。以前は少量の飲酒は血行に良いと言われていましたが、現在では健康のためにお酒を飲む根拠は乏しいと考えられています。一方で、量が増えるほど高血圧や心房細動、脳出血などのリスクが高まります。

ます。さらに、睡眠の質の低下や記憶力の低下を招くこともあります。

WHO（世界保健機関）は、飲酒が口腔、食道、大腸、肝臓、乳房などのがんの原因となることを示しています。これは、アルコールが体内で分解される際に生じるアセトアルデヒドが関与すると考えられています。

精神面への影響として、アルコール依存症だけではなく、うつ病や不安障害を引き起こしたり、悪化させたりすることがあります。また、認知症のリスクとも関連しています。

お酒は適量であれば楽しみのも一つですが、飲み過ぎは心身にさまざまな悪影響を及ぼします。この機会にご自身の飲酒習慣を振り返ってみましょう。

先生、教えて!



お酒と身体のお話



市立千歳市民病院
消化器科 主任医長 平石 哲也