

地質家と健康

岩 永 伸*

地質学は自然を分析する学問の一つですから、基本的には自然の中に入り込み、観察することから仕事が始まります。先入観にとらわれず、丈夫な肉体と新鮮な感覚で山野を歩き回らなくてはなりません。私の恩師の故湊正雄先生からは、岩石や地層の露頭は見落とさないように、隈なく観察し記載するようにと教わりました。

応用地質はこのような踏査に基づいて地質を解明し、社会に役立つようにする技術ですから素晴らしい仕事だと思っています。余談ですが、私が地質家になったのも、心の底に自然、特に山に対する畏敬の念や憧憬があったこと、山の生い立ちなど地理や地形にも関心があったためです。

踏査が基本ということで、一般的に地質家には丈夫で長命な方が多いようです。事務室に閉じこもったりしている仕事に比べると健康的だからでしょう。また、芸術を愛好する感受性豊かな人も多いですね。学問や技術には感性も大事だと思います。

しかし、健康上の問題として一般に地質家は足を酷使するので、山歩きで膝を痛めることも多いようです。ある整形外科医の話によると日本山岳会員の半数は膝を痛めているそうです。今は地質家の専門も多様化し、山歩きをしない地質家も多いようですが、踏査をよくする地質家もかなりの人が膝を痛めているのでしょう。

膝痛は、足の酷使により軟骨が磨り減り、直接上下の骨がぶつかり合うことから起きるようです。対策としては、①大腿四頭筋を鍛えること。②軟骨になる成分を注射で膝に注入すること。③サプリメントで同様な成分を摂取することなどがあります。②の方法が一番手っ取り早いですが、年を取ってからでも筋肉は付きますから①の方法が一番良いと思います。ヨガは健康法として優れていますが、膝痛のための方法もあります。そのうち一番簡単なものを紹介します。まず、尻を床について両足を前に投げ出し上半身を起こし、両手を脇につきます。次に息を吸いながら片足づつ挙げ約15秒そのままの姿勢を保ち息を止めます。それを左右の足3回位づつ繰り返します。手軽に家でできます。このほか、一般的な方法として、足首に力に応じて1～7kgの錘をつけて片足づつ持ち上げ、5秒位静止し、各足10回位繰り返すのも有効です。寝ても腰かけてもできます。

健康上の大きな問題として、最近の建設不況のせいでストレスがあります。ストレスは万病の元です。私も一昨年幾つかのストレスが重なり、肝臓や胃などをこわしてしまいました。一つ一つのストレスは大したものでもなくとも、複合的になると大きなものになります。鋭敏な感覚を持った人には鈍感にみえる私かも知れませんが、痛みはかなりのものでした。幸いその後全快しました。今はときどき依頼されて道路などの調査を楽しみながらやっています。ストレス対策としては、これもヨガがおすすめで精神修養にもなります。

*エヌシーイー株式会社