巻頭言

「ランニングで気分転換」

公益社団法人熊本県精神科協会　理事　　阿　部　恭　久

令和８年６月を過ぎ，診療報酬も改訂されましたが実際の効果が出るのはこれからになります。

今回の診療報酬増が病院経営に少しでも良い影響がでることを期待して，毎日入院数を気にかけ，気をもんでいる状況であります。病院も毎日様々なことがあり，患者さんの事はともかく，看護部長から「ご報告とご相談が」と声をかけられると，また何か起こったのかとドキドキしながら過ごしています。だからと言ってびくびくしていても仕方がないので，何をするかと言えばランニングをしています。これが私の気分転換ですが，今回は自分が走ってきたランニングコースの話をさせていただきます。地元八代の話をしても良いのですが，ローカルすぎるので，学会や旅行で回った各地のコースを紹介してみたいと思います。圧倒的に行く回数が多いのが東京都ですが，東京都の新宿方面はやや海抜が高いものの，地形的にはほぼ平坦になっており，私のような中途半端なランナーには比較的走りやすいところです。ちなみに東京マラソンは新宿の東京都庁がスタートで，皇居から東京駅へ伸びたプロムナードがゴールですが，これは完全な下りコースで記録が出やすく設計されています。東京で宿泊するのが多いのが品川や紀尾井町あたりですが，その際は皇居を使ったコースを選択しています。品川駅から出発し泉岳寺を過ぎ三田方面へ走っていくと，住友不動産の格好のいい名前の巨大なビルが見えてきます。そこを斜め方向へ左折すると三田商店街があり左に慶応義塾大学の本学を従えながら，正面に東京タワーが見えてきます。プリンスパークタワー東京近くの交差点を右折し同ホテルの横を通り過ぎ，次の交差点を左折すると増上寺が見えてきます。家が浄土宗の檀家という事もあり，以前から走るときはお参りさせていただいております。増上寺からは更に北上して走っていくと慈恵医大病院近くを通り，その後日比谷公園や帝国ホテルが見え始め，いよいよ皇居にたどり着きます。ここまで走ると約６㎞程度で，そこから皇居ランの開始になります。皇居の周りがランニングコースとして人気が高いのは，おそらく１周５㎞とわかりやすいことや信号で止まる事がなく，急な腹痛でも公衆トイレが整備されているといった利点があり，アップダウンも結構あるためトレニーングに向いているからだと推定しています。距離が短い紀尾井町周辺に宿泊した場合は東京国立近代美術館近くの竹橋交差点を渡り北の丸公園の外側を回り日本武道館の先に出て千鳥ヶ淵を戻ってくるコースを選択することもあり，これは６㎞になるので３週走って戻ることにしています。品川から出た場合は皇居の外周を２週走りそこで16㎞となります。皇居の周辺の歩道には47都道府県の花が埋め込まれていますが，不思議とつつじ関係の花が多い印象です。走って初めて知ったことですが，皇居の中心の北の丸公園側には首都高のＥＴＣ入り口があります。天皇陛下のアクセス等も考えての事だと思いますが，走ってみないとわからないですね。皇居の北門を過ぎ，交差点を左折しやや上っていくと，スペイン坂の頂上に達しそこから下っていきます。下る途中には映像でよく見る国会議事堂や警視庁の庁舎などをすぐ近くに眺めながら走ることになり非日常的な感覚と，ただ横を走っているだけですが国の中枢に来た事を実感します。品川スタートの場合は，２週走り終わったらラスト６km を品川駅方面へ帰っていくことにします。これで大体22㎞となり遠征ランの一つの目安としている目標の達成となります。公共交通機関での

移動と違い，ランニングすると街並みをゆっくり眺めながら，様々な名所旧跡だけでなく，地域の生活の様子を垣間見ることができ，新たな発見につながりとても楽しいです。また季節によって，風景も変化していきますので，同じコースでも全く違った感覚を楽しむことができますし，季節の変化をより早く直接感じることができます。文章が長くなってしまいましたので，今回は東京都皇居周辺コース編のみにさせていただき，今後大阪編，名古屋編，福岡編，鹿児島編，長崎編，仙台編，札幌編，ハワイ編，東京別ルート編（下町編，中央線沿線編など）については，機会があればいつか改めてまたご紹介させていただきます。皆さん，旅行ラン楽しいですよ。一緒に楽しみましょう。