

2019/04/24 3年ぶりのトライアスロン

山本 裕文（やまもと ひろふみ）

初めて参戦記を投稿します。かなりの筆不精です。

4月14日、全日本トライアスロン宮古島大会に参戦してきました。

病気で永久引退を覚悟してから3年ぶりのトライアスロンでした。

最初に身体に異変を感じたのは3年前の京都マラソン2016でした。追い込んで走っていたわけでもないのになぜか息苦しい。少し風邪気味だったのでその時は、風邪のせいだろうと考えていました。

その後、プールで泳いでいてもなんとなく息苦しい。それでもトレーニング不足なのだろうと深く考えることなく2ヶ月が過ぎ、（3年前の）宮古島大会の前日を迎えました。

スイム会場の与那覇前浜ビーチで試泳を始めたのですが、そこでそれまで少しか感じていた異変が確信に変わりました。20m程度先の小さなブイまで泳ぐことが必死、息が全然続きません。ブイにたどり着くたびに休憩しては泳いで、を繰り返して、早々に試泳を止めました。

翌日の本番は完泳した1530人中1528位でスイムアップ、応援に来ていた嫁さんは泣いていました。死んだと思ったそうです笑。総合786位でフィニッシュできましたがうれしくはなかったですね。京都に戻ってからすぐに病院に行きました。

病名が定まるまでに2ヶ月かかりました。病名は「特発性横隔神経麻痺」。

人は肺を膨らませたりしぼませたりしながら呼吸をしていますが、それは横隔膜が拳がったり下がったりすることで実現しています。その横隔膜を動かす神経が横隔神経というのですが、麻痺したことで横隔膜が動かなくなり、呼吸がうまくできなくなってしまっていたのです。ただ、左右の肺のうち右側は正常だったので普段の生活では支障はありませんでした。

原因はわかりませんでした。「特発性」とは原因不明という意味です。原因が分からないので、治療法もありませんでした。何か手はあるんじゃないかと、神経内科や整形外科にも行きました。京大病院にも行きましたが結果は同じでした。効くかもしれない鍼灸にも通いました

が効果は上がりませんでした。唯一の救いは、運動を禁止されなかったこと。僕のトライアスロン人生は終わりました。

それから2年経った2018年8月、定期健康診断のレントゲン写真を主治医に見せたところ、病が治っているといきなり診断されました。戸惑いました。当時、トライアスロンを完全に諦めて筋トレにシフトしていたので、体重は約15kg増えて80kg近くになっていました。復帰戦と決めた宮古島大会に向けてトレーニングを開始したのは10月も終わりになっていました。

そして迎えた今年の宮古島大会。完走はできると思っていたのですが、最後、競技場のゲートをくぐったら思わずウルウル来てしまいました。恥ずかしいので必死で他のこと考えました笑 目標タイムは設定していませんでしたが、嫁さんに応援してもらうために予想タイムを設定してレースに臨んでいました。スイム1時間、バイク4時間45分、ラン4時間半の予想に対して、結果はスイム1時間6分、バイク4時間53分、ラン4時間42分で、3種目とも予想以上に時間がかかってしまいましたが、トレーニング期間が約6ヶ月しかなかった割には良かったんじゃないかなと思います。甘いかな。

とりあえずトライアスリートに戻れて、この競技場に再び帰って来ることが出来てホントうれしかった。

これをスタートに上げていきたいと思うので、練習へのお付き合いよろしくお願いします！（上がらなかったらどうしよう．．．）