

心臓・血管病から道民の健康と明るい生活を守ります

すこやか

No.123

2015・2月

フォーラム2014特集

「長寿のヒント」

長谷部 直幸先生…………… 1

「レジェンドジャンパー 葛西紀明

努力と健康管理で掴んだ銀メダル」

葛 西 紀明選手…………… 8



ハート

■ホームページアドレス <http://www.aurora-net.or.jp/life/heart/>



→ *Stark* 112 e

一般財団法人 北海道心臓協会

「市民フォーラム2014」開催される

主催：北海道心臓協会、北海道新聞社

北海道心臓協会市民フォーラム2014が、11月3日、「願いは健やかハート」をテーマに札幌の道新ホールで開催されました。今回は長谷部直幸先生の「長寿のヒント」と、ゲストの葛西紀明氏の「レジェンドジャンパー葛西紀明－努力と健康管理で掴んだ銀メダル」と題して講演があり、また、講演に先立って医師、看護師、薬剤師、栄養士による無料健康相談が開催されました。

北海道、北海道医師会、札幌市医師会、北海道国民健康保険団体連合会、北海道看護協会、北海道薬剤師会、北海道栄養士会の後援と、(株)アイシー・ラボ、アクテリオンシューティカルズジャパン(株)、アステラス製薬(株)、アストラゼネカ(株)、MSD(株)、大塚製薬(株)、小野薬品工業(株)、協和発酵キリン(株)、グラクソ・スミスクライン(株)、興和創薬(株)、サノフィ(株)、塩野義製薬(株)、第一三共(株)、大日本住友製薬(株)、武田薬品工業(株)、(株)竹山、田辺三菱製薬(株)、帝人ファーマ(株)、トーアエイヨー(株)、日医工(株)、日本ベーリンガーインゲルハイム(株)、ノバルティスファーマ(株)、バイエル薬品(株)、ブリストルマイヤーズ(株)、北海ケミー(株)、(株)北海道エア・ウォーター、の協賛に改めてお礼申し上げます。

北海道心臓協会市民フォーラム2014

「願いは健やかハート」

開催日：2014年11月3日(月)文化の日
場 所：道新ホール(札幌市中央区大通西3)

講演の部

13:10 開場 13:30 開演

●主催者挨拶および第25回伊藤記念研究助成金贈呈式

司会 菊池健次郎氏(北海道心臓協会副理事長、旭川医科大学名誉教授)

挨拶 伊藤 義郎氏(北海道心臓協会理事長、株式会社伊藤組社長)

13:50 ●講演第一部

座長 三浦 哲嗣氏(札幌医科大学循環器・腎臓・代謝内科学教授)

演者 長谷部直幸氏(旭川医科大学内科学講座循環・呼吸・神経病態内科学教授)

「長寿のヒント」

14:40 <休憩>

14:50 ●講演第二部

座長 筒井 裕之氏(北海道大学大学院医学研究科循環病態内科学教授)

演者 葛西 紀明氏(土壇ホームスキー部監督兼選手)

「レジェンドジャンパー葛西紀明－努力と健康管理で掴んだ銀メダル」

16:00 終了

無料健康相談

道新ホールロビー特設コーナー

●10:30受付開始 12:00最終受付

●医師、看護師、薬剤師、栄養士による循環器疾患に関する無料相談

長寿のヒント

長谷部 直幸氏

旭川医科大学 循環・呼吸・神経病態内科学 教授



きょうは、私ではなく、葛西選手のお話を楽しみにお集まりと思いますが、「長寿のヒント」というお話をいたします。私の後がレジェンドですから、ドクターもレジェンドの日野原重明先生に登場していただきます。

先生は現在103歳になれましたが、これは4～5年前旭川で講演された時の写真です。30年前に先生の知人が私の患者さんだったので、私は講演の合間に、30年前のそのエピソードをお話したところ、先生はしっかり覚えておられました。またこの講演の最後に私の妻が花束を渡したのですが、先生は私の妻をハグしてなかなか離してくれません。「先生ちょっといい加減にしてください。それは私の妻ですから」、すると先生は「ごめん、ごめん」といいながらも見つかってしまったかという顔をして、妻を離しました。もちろん先生はそうすれば会場でう

けることを意識しておられるのです。ぜひこのような103歳になってみたいと思います。

さて、100歳を超えられた方を百寿者と言いますが、平成元年に3,000人だったのが、平成26年は58,820人になり、来年には60,000人を超えます。日本人の平均寿命は男性は80歳、女性は87歳で、100歳を超えた58,000人のうち90%が女性です。

双子の長寿者で有名な金さん、銀さんにはこんなエピソードがあります。ちょうど100歳のお祝いに町から100万円を贈られ、「100万円を何に使いますか」と聞かれました。すると金さん、銀さんは「老



後のために貯金します」と答えたのです。「老後はいつから」という定義はありません。このウィットに富んだ答えは本当に素晴らしいと思います。

さて、2012年に厚生労働省が「健康寿命」というものを発表しました。これは健康で介護なしで自立した生活を送れる期間のことです。

これによると男性が70歳、女性が73.6歳です。つまり男性の平均寿命が80歳であることから、70歳からの10年間は健康になんらかの問題があって過ごしている状況であることがわかります。平均寿命と健康寿命の間をもっと縮めることが重要です。つまり、目指せ「健康長寿」です。

ところで世界には色々な医学調査がありますが、約3万人の「健康長寿」の方を調査した結果があります。それには五つの特徴があり、まず肥満の人はいない。二番目は、たばこを吸う人がいない。三番目は、血圧が低めの人が多い。四番目は、脈は遅めの人が多い。五番目は、老後も働いている。今日はこの五つの特徴にそって話します。

最初は長寿者に「肥満の人はいない」という話です。肥満により21世紀のアメリカ人の寿命は短くなるという論文が2005年に発表されましたが、日本の調査でも男性は全年代で肥満に向かっています。では女性はどうかという20代は右肩下がりでどんどん痩せていきます。まちの中を見ますと、あのジーンズをどうやって履いたのだらうという痩せた女性が増えています。ところが30代になると横ばいとなり、40代からは「もういいや」という感じで右肩上がりに転じ、50代、60代になると肥満の方が多くなります。

このように日本でも肥満が問題となり「メタボ」という考え方が出てきました。2006年に厚労省が「生活習慣病を招くメタボに注意しなければならない」ということを発表しました。これは、肥満、特に内臓肥満が背景にありますと高血圧、糖尿病、脂質異常ということが起こりやすくなり、それらが積み重なって最後には動脈硬化を起こすからです。人間の体の中は、頭のとっぺんから足の先まで水道管がはりめぐらされるように動脈が走っており、これが少

しづつ目詰まりを起こしやすくなるのが動脈硬化です。目詰まりを起こすと脳であれば脳卒中、心臓であれば心筋梗塞、腎臓であれば腎不全になります。このような状況を招いたおおもとは肥満であるということなのです。

この肥満と闘うには、まずは体重を測ります。体重は家庭だけでなく、外来でも測ります。そして私と患者さんで目の前の数値を確認します。これを毎回やりますので、特に女性には大変不評です。もうヤケクソで体重計に乗る患者さんに教えていただいた一句が「体重計 そっと乗っても デブはデブ」でした。

お互いに数値を確認するというのは、大変な抑止力になります。私が外来で体重を測るのは、肥満だけ気を付けているのではありません。心臓、腎臓、内臓が悪くなると「むくみ」が起きて、それが体重に反映されます。だから、前回より体重が増えた場合にはどこか悪くなっていないか気付くきっかけになるのです。

肥満には内臓脂肪蓄積型と皮下脂肪蓄積型の2種類があり、このうち内臓脂肪のほうがいろいろな悪さをします。たとえば内臓周辺に蓄積する脂肪は代謝が盛んで、血液中の脂質濃度を高める原因となります。またインスリン抵抗性といって、すい臓から分泌されるインスリンの働きを悪くします。さらに、脂肪細胞からは血圧を上昇させる物質が分泌されま

長寿で元気な人ってどんな人？

1. 肥満の人はいない
2. 喫煙者はいない
3. 血圧は低めの人が多い
4. 脈は遅めの人が多い
5. 老後も働いている

日本人は何で死ぬのでしょうか？

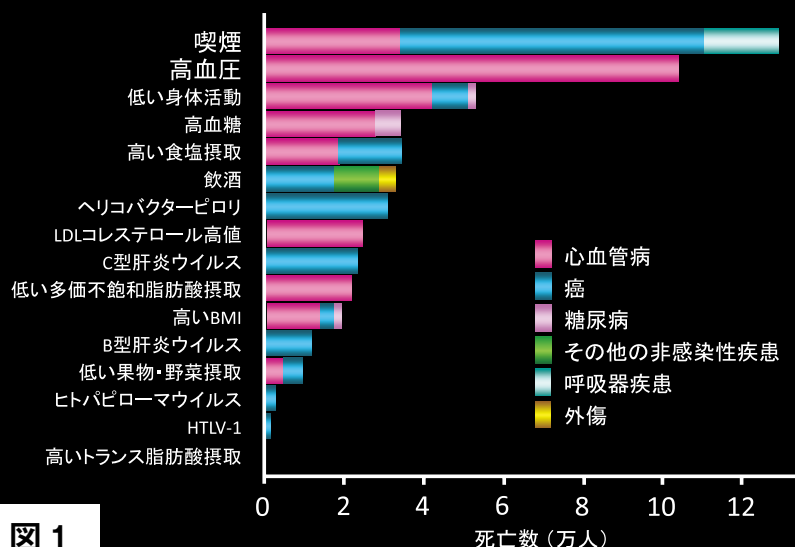


図 1

Lancet. 2011; 378: 1094-105.

す。それらの悪循環により脂質異常症、糖尿病、高血圧を招くので、メタボには注意をしなければなりません。

脂肪に関して、内臓脂肪は普通預金、皮下脂肪は定期預金と言われることがあります。これは内臓脂肪は崩しやすい、つまり使いやすく、皮下脂肪はなかなか崩れないということです。例えばダイエットをはじめても指で摘まめる皮下脂肪はなかなか減らないので、もういいやと諦めてしまいがちですが、実は目で見て判りづらい内臓脂肪から先に減っている事が実証されています。だからこのことを信じてダイエットを続けることが重要だということをお伝えしたいと思います。

「カロリー制限をすると長生きすること」が医学的に明らかにされております。ネズミを使って、「餌を好きなだけ食べられる」グループと「餌をいつもより三割減らされた」グループに分けて育てると、餌を減らされたグループのネズミは少し小ぶりに見えるものの元気がよく、1ヶ月長生きしました。しかしネズミが1ヶ月長生きしてもそれがどうしたと思いますよね。ではアカゲザルではどうでしょう。同じ実験をしたところ餌を減らされた猿のグループは平均寿命25歳のところが7年も長生きをしました。

つまり日本で昔から「腹八分目は長寿の秘訣」と言われていることが科学的にも正しいことが分かりました。是非、腹は八分目にして長寿を目指したいと思います。

長寿者の特徴の二番目は「喫煙者はいない」です。

タバコには有害物質が4,000種類も含まれるといわれ、そのうち200種類は発がん物質です。心臓の表面には冠動脈というマスクメロンの皺のような血管が走っていて、これが心臓に栄養を供給しています。そ

うのおかげで心臓は休みなく動き続けますが、もし血液が来なくなると心臓の組織は死んでしまいます。これを心筋梗塞と呼びますがタバコを吸う程、その確率は増えるのです。タバコを吸っている人の指先の血の巡り具合をサーモグラフィーという装置で調べてみますと、タバコを一服して30秒後には血流が悪いくを示す薄い青色、そして1分後には真っ青になります。これが正常を示す黄色や赤色に戻るのに3分かかります。しかし問題はタバコを吸っている人の隣にいて、たった2秒間他人の吸ったタバコの煙を吸った場合でも、その人の指先は青くなり、同じく正常に戻るのに3分間かかるのです。

お父さんが吸っているタバコの煙を主流煙といい、タバコの中からもくもく上がる煙を副流煙といいますが、実はこの副流煙のほうがニコチンで20倍、タール、ニッケル、一酸化炭素で15倍もふくまれています。この煙を吸わされている奥さんや子どもさんのほうがより悪影響を受けているのですから、タバコはやめなければいけません。

私が知っている三本の指に入るヘビースモーカーに「K本 聡」さんという方がいますが、3年前のこの市民フォーラムで講演をして、その後に我々とパネルディスカッションをしていただきました。私

はタバコはやめなさいと言うのですが絶対にやめないとって頑張るのです。「21年間続いた名作北の国からは43万本のラークマイルドのおかげで書いたのだ。そんなにタバコを目の敵にするのならどうして自動車の煙が許されるのか」とか色々と屁理屈を言いますが、実はタバコを一度やめたことがあります。そうしたら、今度は脚本が書けないと言うのです。脚本はタバコを吸っているから書けるという仕組みが出来上がっているようです。無理矢理やめると書けなくなるのでそちらの文化的・芸術的損失のほうが大きく、しかたなく私は医者の上でやめたほうが良いとは言いますが、あとは自己責任で吸って下さいと言っています。

ところで日本人は何が原因で死ぬのでしょうか。この図（図1）は2007年の日本人のデータをもとに、死ぬ原因と発症する病気の割合をグラフにしたもので、断トツは、なんといってもタバコです。これで年間12万人が死んでいます。タバコは、がん、心血管病、COPD、肺気腫などを起こし肺を壊してしまいます。続いて多いのが高血圧です。だから日本人を長寿にさせる

には、タバコをやめることと高血圧をコントロールすることが一番大事です。

長寿者の特徴の三番目は「血圧が低めの人が多い」です。そもそも高血圧の何が悪いかというと、まず動脈硬化を起こします。そうすると次に血管が目詰まりを起しやすくなり、最後は脳卒中、心筋梗塞、腎不全を発症してしまいま

す。ですから高血圧をなんとかしなければならないのです。

ところが今年の4月に、人間ドック学会が高血圧の基準を「147/94」でいいのではないかというメッセージを発表しました。そうするとマスコミがそれに飛びつき、あっという間に日本中に広まってしまいました。そうすると患者さんは「うちの先生は140/90以下に下さいと言っていたような気がするが、今度は緩くなったんだ」と思うようになりました。

そもそも一年に一回しか行かない人間ドックで、健康な人の血圧が「147/94」でしたということに何の意味があるのかと我々は人間ドック学会に抗議をして、この主張を完全に引込めさせました。

しかし一度新聞や雑誌で世の中に広まった誤りを正すのは簡単ではありませんので高血圧学会ではこのようなポスター（図2）をつくりました。「147/94」に大きなバツをつけて、これでは駄目です。世界の高血圧基準は「140/90」ですと訴えました。イラストで患者さんが「先生、私の血圧は147/94ですから

世界も日本も、高血圧基準は140/90mmHgです。

高血圧は“将来”病気を呼んできます。“今”は健康でも未来の大きな病気を予防するために
血圧は**世界基準の140/90mmHg**を超えないように気をつけましょう!!

しめしめ、心筋梗塞も脳梗塞も呼んでやろう...

先生、私の血圧は147/94mmHgだから全く心配ないですね!

今ではなく、将来の健康のために血圧は**140/90mmHg未満**にしましょう!

「日本人間ドック学会」による基準
~~147/94mmHg~~
世界基準
140/90mmHg

図2

特定非営利活動法人
日本高血圧学会

きよじやく

虚弱高齢者

高齢期に、生理的な予備能が低下することでストレスに対してもろくなり、機能障害や要介護、死亡などの転機に陥りやすい状態をフレイル (frailty: 虚弱) と呼び、その状態を呈する高齢者が虚弱高齢者である。

全く心配ないですよ」と言っている先生が困っているうしろでサイレントキラーの高血压が「しめしめ心筋梗塞と脳梗塞も呼んでやろう・・・」という事態になるのです。

心血管病が将来起こる確率というデータがありまして「120/80」を1とすると、「140/90」を超えた高血压の方では、心血管病が3倍起きやすくなります。そして「160/110」では6倍、「180/120」になると9倍も心血管病が起きやすくなるので、「140/90」を超えないようにしましょうと世界的に認められて出来上がった基準なのです。

さて、皆さんの心臓は一日何回動いているかご存知でしょうか。私の話を以前聞いたことがある方は覚えておられるはずですが休むことなく一日10万回動くのです。心臓は収縮と拡張を10万回繰り返し、ギュッと縮んで血液を身体に送った時が上の血压、心臓が伸びて膨らんだ時が下の血压です。血压がずっと一定なことはなく、「怒ったり」「泣いたり」した時は血压は上がり、夜寝ている時は下がります。血压は上がって下がってあたり前ということを知っておいていただきたいと思います。

ここで心臓のおもちゃを持ってきたので司会の三上さんに手伝ってもらい実験をしてみます。血压が高いことがいかに悪いかということを患者さんに理解していただくのに使います。このおもちゃが伸びて縮んでいる心臓だと思って握っていただきます。どうでしょうか。

三上「結構かたいですね」

長谷部「結構、力が要るでしょう」

三上「そうですね。両手を使ってやっと押せるぐらいですね」

長谷部（べつのおもちゃを手渡す）「それではこれはいかがですか」

三上「あっ！これはやわらかいです」

実は、最初に押してもらったおもちゃの心臓が血压160に相当し、これを押そうとすると結構力が要ります。つぎのおもちゃが血压120に相当し、こんなに楽に押せるのです。一日10万回も動く心臓を大事にしようと思ったら、血压が高いとまずいことがおわかりいただけたと思います。

さて、血压をどこまで下げるべきかという、現在のガイドラインは75歳を境にしてできています。まず75歳までは診察室での血压を「140/90」、家庭での血压は「135/85」を目標としています。つぎは75歳以上の超高齢者といわれる方の場合には「150/90」と少し高い値を目標としています。しかし超高齢者の中にも元気な方とそうでない方があり、後者を「虚弱高齢者」と言います。

虚弱高齢者については、歩行能力を見てみると6mを7.5秒で歩けるかどうかで、生存率が異なることがわかってきました。大事なのはここです。7.5秒以上かかってもゆっくりとなら歩ける方は血压が140以下にしたほうが長生きすることがわかりました。しかし歩けない、あるいは寝たきりの方は血压が140以上あったほうが生存率は高くなるというデータがでました。そうすると誰も彼も血压を下げればよいのではなく、虚弱な高齢者の方はその人にあった血压の治療が大事であるということがわかります。まず家庭で血压を測ってもらいたいと思います。今や血压計は一家に一台という時代ですが、これから血压計を買われる方は是非上腕で測る血压計にしていきたいと思います。なぜなら手首は血压を測るのに向かない場所だからです。

日本国民の上の血压が2mm下がったという試算があります。年間脳卒中が9,000人減り、心筋梗塞が4,000人減り、腎不全が2,300人減ると言われており、血压を下げていくことがいかに重要かがわ

かります。さて、塩です。日本人は塩分を摂り過ぎているとよく言われます。塩分を摂り過ぎますと血圧が上がり、動脈硬化を経て脳卒中、心筋梗塞、腎不全を起こしてきます。世界には食塩を摂らない民族がいて、「ヤノマモインディアン」という民族ですが、高血圧の人は一人もいません。このことから塩を摂らないと血圧が上がらないことがわかります。日本人は塩を一日10.7gぐらい摂ると言われ、中国、インド、イタリア、英国、米国と比べても一番摂取量が多いのです（図3）。しかも日本人は食塩を摂ると血圧が上がりやすい遺伝子を持った民族なのです。

生活習慣の中で塩を減らしますと、上の血圧が5mm、下の血圧が3mmぐらい下がります。また野菜や果物の多い食事を摂ることで血圧が下がります。あるいは減量しても、運動をしても、お酒を控えても下がります。ですから生活習慣をまず修正しましょう。それでも血圧が下がらない時は先生に相談して必要に応じてお薬を使いましょう。

長寿者の特徴の四番目は「脈が遅い人が多い」で、米国で高血圧の患者さんを集めて脈拍と死亡率の関連を調べた疫学調査によると男女にかかわらず心拍数が上がれば死亡率も上がるという結果が出ました。生き物の心拍数×寿命は一定ではないかという説があります。マウスやハムスターの心拍数は1分間に500回ぐらいで寿命は短く、馬、ライオン、象、クジラなどは心拍数がすごく少なくして寿命が長いのです。

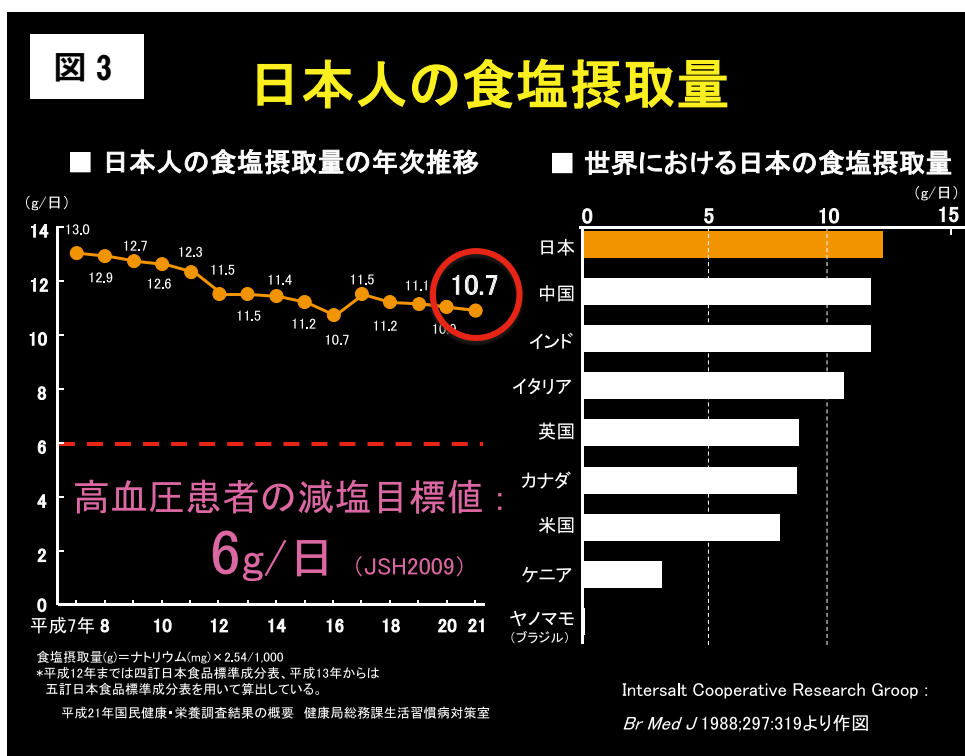
では、ヒトはどうでしょう。脈拍の速

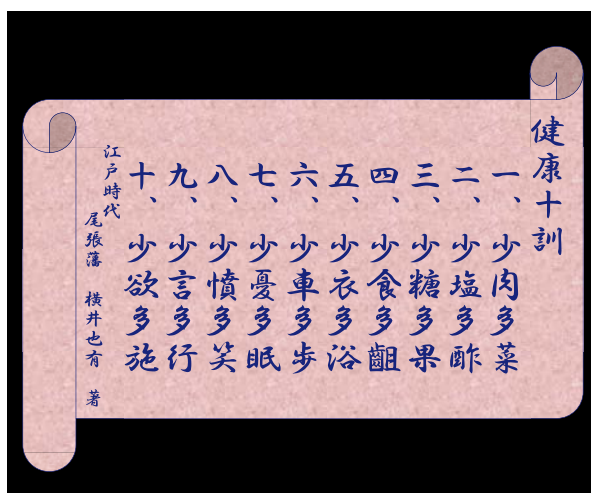
さを自在に変えることはできませんが、原因があって速さがかわることがあります。その代表が不整脈です。サラリーマン川柳に「ときめきは 四十過ぎれば 不整脈」というのがありますが、久しぶりにドキドキしたと思ったら不整脈だったという悲しい一句です。長嶋茂雄さんが脳梗塞になったのも心房細動という不整脈が原因と言われていますが、これは年齢とともに増加します。

不整脈にはいろいろな種類があって心房細動では症状がまったく出ない場合もありますが、少し速くなりすぎる場合や血栓ができやすい事に対して治療が必要になります。しかし不整脈には心臓が止まっているのに近い致命的なものがあり、この場合にはAEDなどを使って救命しなければなりません。話しが脱線しましたが、心房細動はそんなに恐ろしいものではありませんが、コントロールが必要な不整脈なのです。

長寿者の特徴の最後は「老後も働いている人が多い」です。仕事を辞めないことが大事だということを、いろいろなところで経験しました。

例えばご自分一代で会社を興し、功なり名を遂げ





たのでそろそろ息子さんに全部譲り、自分は一切口を出さず、何事にも関わらないという大変物分かりの良い方がいます。そうすると何にもすることがないので、あつという間に気持ちが減入って、落ち込み、ボケてしまいます。ここから立ち直るには物凄く苦労します。できれば、何と言われても仕事にしがみついて頑張っているほうが長生きできるのです。

テレビで何回か紹介されたことがあります静岡県青森千代美さんという方が、高齢者を集めて自分達で高齢者のための弁当を作り、宅配をする事業をしています。また、東京の東池袋に65歳以上の方だけを採用している「おばあちゃんの定食屋」という店があるそうです。

講演の冒頭でお話しました日野原先生は、3年先までスケジュールが埋まっているそうです。確かに、3年後の何月何日に予定があれば、死んでいる場合ではありません。お元氣なわけです。日野原先生が来られた時に「先生がこれからやってみたいものは何ですか」と質問しました。すると即座に「ゴルフです。ゴルフを今から始めればエージシューターになれそうだ」と言われました。ゴルフというものは18ホールを72で廻るもので、自分の年齢より少ないスコアで廻るとエージシューターと呼ばれます。日野原先生は100歳を超えているので、100を切れる気がすると言うのです。是非このような100歳を目指したいと思います。

最後に江戸時代に尾張藩の横井也有という人が

作ったという「健康十訓」のお話をします。一が肉を少なく野菜を多く摂り、二が塩分控えめ、酢を使う、三は砂糖を控え、果物を摂り、四は少量の食べ物をよく噛み、五は薄着で清潔にし、六はよく歩き、七はクヨクヨしないでよく眠り、八は怒らず、笑いなさい、九は理屈を言わずに、行動し、十は余り欲しがらずに人に施しましょう。大変よい十訓だと思います。

今日はここまで話してきて、少しぐらいためにすることがあったのではと思いますが、長谷部の話を何も覚えていないということがよくあります。聞いている時はためになったと思うのですが、帰ってみると何も覚えていないことがよくありますが、そんなことでクヨクヨしてはいけません。これは赤瀬川源平先生のいうところの「老人力」がついたのです。「悔しい」とか「あいつを殺してやりたい」と思うようなことを忘れることはなかなかできませんでした。ところが、今や、何の努力もしないで忘れることができるようになったのです。これは凄いことだとして自分を褒めてあげてください。

今日は長時間お話をしましたが、一つか二つ、皆さんにとって長寿のヒントになればと思います。どうもありがとうございました。

座長・三浦 哲嗣先生（札幌医科大学
循環器・腎臓・代謝内分泌内科学講座 教授）

本日は日本でも珍しい大学で三つもの講座の教授を務め、多忙のなか教科書や一般診療のガイドラインを多く執筆されている長谷部先生による「長寿のヒント」というお話でした。

テレビやラジオでは、このサプリメントを飲めば健康になるという効き目の怪しい番組が溢れております。

しかしこの「五つの長寿のヒント」は本当に効きます。どうか今日の長谷部先生のお話を覚えておいて、ご自分の生活スタイルにあわせ、是非「健康長寿」を達成していただきたいと思います。

レジェンドジャンパー葛西紀明 努力と健康管理で掴んだ銀メダル

葛西紀明氏 土屋ホームスキー部監督兼選手



ただいまご紹介いただきました株式会社土屋ホームスキー部監督兼選手、そして、このメダルのおかげでこの春に部長に昇進しました葛西紀明です。

今回、ソチオリンピックで二つのメダルをとることができ、そして、皆様にお見せすることができて、本当にうれしく思っています。このメダルは、非常に重くて、一つ500グラムぐらいあります。これをかけたままお話をしますと肩が凝ってしまいますので、ちょっと外させていただきます。

僕は、北海道の下川町で生まれました。夏は暑く、冬は寒いところで、冬にはマイナス30度を超えて40度近くになるときもある、すごい極寒の地ですが、そこで、父、母、姉、妹という5人家族の中で育ちました。

下川町で一番有名なのがジャンプ選手で、人口が3,500人の町からオリンピック選手がなんと6人も出ています。1人目は嶋宏大さん、僕の二つ上の先輩の岡部孝信さん、そして僕です。後輩には、オリンピックの団体でメダルを一緒にとった伊東大貴、そして伊藤謙司郎です。もう1人は、女性ジャンパーの伊藤有希ちゃんです。

下川町でジャンプと出会ったきっかけですが、僕は、小さいころは体が弱く、体力をつけようと夏はマラソン、冬はクロスカントリーを始めました。下川町にはジャンプ台が4台あり、小さいジャンプ台から5メートル級、20メートル級、30メートル級、50メートル級とありまして、友達に誘われてこの5

メートル級から飛び始めました。初めは怖かったのですが、飛んでいるうちに、友達よりも飛距離を出して面白くなり、ジャンプにはまってしまいました。ただ、親に言ったら、大反対しました。危ない、そして、お金がかかるということでした。

あるとき、町民スキー大会に親に内緒で出まして、2位になって銀メダルをもらったのです。そこで、ジャンプ少年団のコーチがうちの親を説得してくれました。「ただ、うちにはお金がないぞ。」「いや、大丈夫、たくさん先輩たちがいるので、お下がりがあるから。」と、僕は小学校、中学生の途中まで二つ上の先輩の岡部さんからずっとお下がりを買っていました。

小学校、中学校とすばらしい先輩がいたので、すぐにジャンプがうまくなり、小学校、中学校とも負けなしでした。

そして、中学3年生のときに、宮様スキー大会が札幌で行われました。この大会は、中学生は出てはいけないというルールが昔はありました。それで「葛西はテストジャンプを飛べ」と言われました。当時の大倉山は、世界でも怖がられる、非常に難易度の高いジャンプ台で、そこを飛ぶのも怖かったです。そのときが初めて飛ぶ大倉山で、テストジャンプで一生懸命飛びました。試合が終わって次の日、コーチが僕のところに飛んできて、「葛西、新聞を見ても、お前が出ているぞ」と言うのです。実は、宮様の大会で優勝した選手が107メートルと108メートルを飛んで優勝しましたが、僕はテストジャンプで同じゲートから出て107メートルと110メートルを飛んでいたのです。なので、陰の優勝者、スーパー中学生ということになり、一躍、注目を浴びることになりました。その頃から、世界を目指そうと思い始めました。

中学を卒業して、札幌の東海大学付属第四高等学

校に入学しました。そのころはスキー部のトレーニング以外にも隠れて体育館の中にあるトレーニング室に行って、1人、もくもくと筋力トレーニングをし、帰って部屋でプロテインを飲んで筋肉をつけて、夜はまた走っていました。やはり、これくらいやらないと世界には通用しないと思っていました。その結果、高校1年生の時、STVカップで、大人を抑えて優勝することができ、その年にあった1989年のフィンランドで行われた世界選手権に初めて出場しました。

ただ、世界の壁は厚く、当時は、ドイツのバイスフロクや、フィンランドのニッカネンという選手がメダルをとっていましたが、僕はラージヒルに出場して、みんな115メートルぐらい飛んでいるところ、74メートルと、全然飛べませんでした。うわー、世界の壁ってこんなに厚いのかと俄然やる気になり、高校2年生のときには、ワールドカップで7位に3回入賞することができ、少しずつ世界のレベルに近づいていきました。

ただ、高校3年生のときに、初めてのスランプに陥りました。自分で何を考えても頭の中が真っ白で、コーチがアドバイスをしてくれても右から左で、全然飛べないときに1年ぐらい続きました。

そんなスランプのときに母が1通の手紙をくれました。「今、紀明にとって経験するつらい時期だと思います。それも人生なのです。このつらいときに少しでも人の気持ちをわかってやれる、今まで以上に優しく強くなってくれることをお母さんは願っています。どん底からはい上がってくる我が子をお母さんは楽しみに待っています。試合では無理しないで元気な姿だけを見せてください」。

こんな短い手紙だったのですが、母の手紙や支えのおかげで、何とか1年ぐらいかかったスランプから抜け出して、焦りも迷いもなくなりました。

高校を卒業して、地崎工業という建築土木の会社に入社しました。地崎工業には、当時、秋元正博さんがいまして、僕が中学校のときに会ったのですが、そのときに、秋元さんが、すごい中学生がいるということを言ってくれました。多分、秋元さんが

地崎工業に言って僕を引っ張ってくれたのだと思います。

入社してすぐの1992年に、僕の初めてのオリンピックがやってきました。フランスで行われたアルペールビルオリンピックに行く1カ月前に、僕は札幌のワールドカップで6位に入賞し、これはメダルをとれるのではないかと意気込んでいました。そのころ、V字スタイルが主流になり始めた年で、僕一人がスキーをそろえるクラシカルスタイルで飛んでいました。原田さん、須田さん、上原子さんという選手が夏からV字に取り組んでいて、みんなV字をマスターしていました。

ワールドカップが終わって、すぐに当時のスキー部長から、「葛西、おまえ、V字に変えろ、V字じゃなきゃ世界で戦っていけねえぞ」と言われましたが、「僕は無理です。僕はこのクラシカルスタイルでいきます」と言いました。僕はすごく頑固だったのでそう言いましたが、そのスキー部長もなかなかの頑固者で、こう返してきました。「おまえがV字に変えないならオリンピックに連れて行かねえぞ」と言われましたので、泣く泣く承諾して、次の日からV字に取り組みました。しかし取り組んだのが、オリンピックの1カ月前です。今まで目の前にあったスキーが急にぱっとなくなって雪景色で真っ白です。すごく不安で、足を開くのに勇気も要ります。僕が33年間のスキー人生の中で一番怖い思いをしたのが、V字に変更したときでした。

2週間たってもV字ができず、すごく焦りもあったのですが、何とか金具を調整したりして、あとはもう気持ちだけだと思っていました。当時、大倉山でクラシカルスタイルのときは飛んでも100メートルから110メートルだったのですが、ここは勇気を出して開くしかないということで、飛ぶ瞬間のテイクオフで開けという感じでほんとにV字に開くと、急にパラシュートをつけたかのように、ほんとに上がったのです。これだ！と初めてV字のすごさを感じました。これじゃなきゃオリンピックでメダルはとれないと思い、何本かできたりできなかったりという状態でオリンピックに入っていました。

ただ、初めてのオリンピックですので、相当なプレッシャーがありました。やはり、プレッシャーに押しつぶされて、V字もうまく開くことができず、多分、片仮名の「レ」みたいな感じになっていたと思います。こんな何が何だかわからないまま終わってしまったオリンピックがアルベールビルでした。

その2年後にすぐオリンピックが来ました。本来、オリンピックは4年に一度ですが、夏と冬のオリンピックを2年置きに交互にやるという調整があり、94年にノルウェーのリレハンメルオリンピックが来ました。僕は、この2年分を得したなと思いました。リレハンメルに行くときには、日本チームのレベルが非常に高くなってきて、ほぼ世界のトップに立てるぐらいのレベルまで上がっていました。92年の悔しいオリンピックがあったので、ぜひメダルをとりたくて、リレハンメルオリンピックに向かいました。その理由として、妹のためにという思いがあったのです。

私の妹が16歳の高校1年生になった年に、学校の血液検査にひっかかりました。何か難しい病気かもしれないということで旭川の日赤に行きました。調べたところ、再生不良性貧血という白血病に似た病気でした。これは、移植をしなければ治らない病気と言われ、10万人に1人ドナーがいるかどうかというものののですが、ドナーは見つかりませんでした。しかしその後、臍帯血移植という治療法が見つかり移植を受けて、いろいろな副作用はありましたが、妹は元気に生きています。

その妹のために、リレハンメルオリンピックで金メダルをとって、金メダルを煎じて飲ませたいという強い気持ちを持って挑みました。

そんなリレハンメルオリンピック、個人戦では、ノーマルヒルで5位入賞、ラージヒルは13位か14位でした。迎えた団体戦、日本チームの総合力もすごく高く、これはメダルがとれるぞというレベルまでになっていました。メンバーは、1番手に西方仁也さん、2番手に僕の先輩の岡部孝信さん、3番手に僕、4番手に原田雅彦さんということで挑みました。

1本目は、みんなK点120メートルを越えるいい

ジャンプをして、そして2本目は、西方仁也さんが135メートルの大ジャンプをしました。岡部さんも133メートルの大ジャンプです。僕は、ちょっと緊張して失敗したのですが、何とかK点の120メートルです。そして、最後に原田さんにアンカーを託して僕ら3人が下で見守っていたのですが、滑ってきてもっと飛んだ瞬間、成功したか失敗したかが大体わかります。原田さんが飛んだ瞬間に、3人は口をそろえて「あっ」と言いました。これはまずいと思いました。ただ、2位のドイツに50ポイントの差をつけていました。これは99%ひっくり返されることのないポイントです。メートルにすると40メートルぐらいでしょうか。原田さん、1本目、122メートル飛んでいます。105メートル飛べば金メダルです。僕らは、ほぼ金メダルを手にしていました。これでやっと妹に見せられると思いました。

ところが忘れもしません、原田さんは97.5メートルで落ちてしまったのです。その原田さんが滑りおきてきて、ブレーキングトラックで、頭をずっと抱えていました。次に飛んだドイツの選手は、135メートルの大ジャンプで、テレマークもぴたりと入れまして、99%はひっくり返されることのないポイントを、残りの1%でドイツチームに大逆転されて、日本チームは銀メダルに終わってしまいました。

僕ら3人は外でずっと待っていましたが、原田さんは、頭を抱えたまま、なかなか帰ってきません。しかたなく原田さんのところに歩み寄って、「原田さん、日本チームは久しぶりにメダルをとることができたんだよ」と言って肩をぽんぽんとたたきました。そうしたら、原田さんは、申しわけなさそうに頭を抱えて振り返りました。泣いているのかなと思ったらずっと半笑いの腹の立つ顔をしていたんです。「久しぶりにメダルをとれたんだよ」とは言いましたが、ここだけの話、本当に蹴飛ばしてやろうと思いました。でも、次の4年後、また頑張って金メダルをとればいいやといって、銀メダルでぐっと我慢をしました。

その後、1994年の11月、またリレハンメルで日本チームが合宿をしていました。そのときに、飛んだ

瞬間に空中で態勢を崩して転倒してしまい左の鎖骨を骨折しました。これが僕にとって初めての大きなけがでした。日本に帰ってすぐに手術をして、アルミのピンを入れて固定しました。年が明けて、1995年の1月、骨もくっついたので、整形外科の先生から、「もう飛んでもいいよ、ピンはシーズンが終わった春に抜くからずっと入れっ放しで大丈夫」と言われました。それでピンを入れたまま1月7日の雪印杯に出て、1月11日練習のため大倉山に行きました。

そのときは恐怖心はなかったのですが、何か嫌な予感がしました。すると案の定、リレハンメルと同じ転び方をしました。グルンと回って、左の肩からぼんと落ちました。手術をしたアルミのピンがV字に曲がって、同じように骨折しました。さすがに2回目に復帰したときは恐怖心がありました。ずっといろいろな試合を戦ってきて、条件が悪いときには、体が勝手にびびったジャンプをしちゃうんですね。自分では行こうとするのですが、恐怖心があって、全然いいジャンプができなくて、そんな状態が10年続きました。

そんなスランプの中、98年の長野オリンピックに行きました。妹の病気、僕のけがなどがあり、母は大丈夫かなと心配して、もう一度手紙を書いてくれました。この手紙も紹介したいと思います。

「紀明へ。突然の手紙です。前から書こうと思っていたのですが、妹の入院、休みは面会に行くとかで忙しく、紀明が外国に行く前にとペンをとりました。

長野の大会では、久しぶりの笑顔が見られましたね。最初から出足がよく、名寄、大倉と断トツかと思えば、ワールドカップではガックリ、なんか今の生活そのものが出ているように思います。この1年、紀明にとって最悪、けが、妹は再び入院、そんな中、どん底からはい上がってきた息子を頼もしく思っています。

これからいろいろなことがあると思います。たとえどんなことがあったとしても、あんたは強い人間だから負けるようなことはないと思っています。妹もまた、今まで経験したことのない無菌室に入り

ます。ほんの少しの雑菌でも命取りです。そのため、歯の治療や、毎日のように検査をしています。二、三日前も骨髄から血液をとりました。不安の中、一生懸命頑張っています。元気になったら車に乗りたい、したいことが山ほどあると言います。同じ兄弟で一人は世界へ、一人は生きることの夢と希望をいっぱい持って生きています。そんな子どもたちを誇りに思います。

お母さんは偉そうなことは言えませんが、今、一生懸命生きていきたいのです。二度とない人生だから。子どもたちを思う気持ちは今までもこれからも変わることはありません。お母さんの命だから。今言えるのはそれだけです。

外国へ行っても、精いっぱい頑張り、体には気をつけて。春まで会えないかもしれませんね。元気で。じゃあ。

追伸 一生に一度、縁があってめぐり合えた人を大切にしてください」。

こういう手紙をくれました。母は、98年の長野オリンピックの前の年の97年の春に、火事に遭い、全身やけどを負いました。気管も肺も全部やけどをして、何とか一命は取りとめたものの非常に辛い闘病生活の11カ月目に肝臓にばい菌が入って、脳にまで回ってしまったため、残念ながら亡くなってしまいました。妹のため、そして、母のために絶対に長野オリンピックで金メダルをとりたいと思いました。

僕のジャンプ人生の中で自国開催のオリンピックはこの一度だけだという強い思いを持って挑んだのですが、ノーマルヒルに出場して7位入賞に留まり、個人戦、ラージヒル、団体戦のメンバーには入れませんでした。最後の最後まで選考会はずれましたが、チームは船木、原田さん、岡部さん、斉藤さんに決まりました。

国民の皆さんから応援していただき、本当に感動したオリンピックだったと思います。しかし僕は、出場選手とライバルであり、僕が抜けたオリンピックと思っていたので、正直に言うと、金メダルをとるな、落ちろという気持ちで見えていました。今思えば恥ずかしいことですが、それぐらい強い気持ちが

ないとだめではないかと思います。そして、このオリンピックの悔しい気持ちがあったからこそ、ここまでモチベーションを保ち続けてこられたのだと思います。そして、この最高のライバルがいたからこそ、僕は本当に強くなったのだと思っています。

そして98年の悔しい長野オリンピックが終わって、その年の春にまた悪いことが続きます。勤務していた地崎工業の経営が悪くなり、スキー部は廃部になりました。その次に入ったマイカルというショッピング会社も、3年間やらせてもらったのですが、経営破綻をしてスキー部がなくなってしまいました。2000年前後は日本もすごく不況な時期で、いろいろな企業のスポーツ部がなくなりました。

そんななか、スポーツ部をつくってくれるような会社はなく、非常に不安に思っていたときに、土屋ホームさんが2001年にスキー部をつくってくれました。この土屋ホームのためにも、やはり恩返しをする気持ちで成績は出さなきゃいけないと思っていました。2002年のソルトレイクオリンピック、2006年のトリノオリンピック、そして、2010年のバンクーバーオリンピックと3大会ずっと出場しましたが、メダルまで届かず、成績も出せないなか10年以上もスキー部を支えてくれた土屋ホームには本当に感謝しており、絶対に成績を出して、メダルをとって恩返しをしなければいけないと思っていました。

98年以降は、日本潰しのルール変更がありました。背の低い日本人には不利な、スキーが短くなるというルール変更で、それ以降は毎年ルールが変わっています。スキーの長さは身長プラス80センチです。今では自分の身長掛ける1.46という面倒な方式です。そして、ワンピースでは、生地の高さ、生地のサイズ、5ミリでも大きいと失格になります。そして、通気性は、40%以下の通気性だと失格になります。また前が40%の通気性、後ろが50%というように前後が違っていると失格になります。そして、スキーは、一番太いところで11.5センチです。これ以上太いと失格になりますし、重さも大体2.5キロぐらいですが、これが2.5キロ以下だと失格になります。たくさんのルール改正の中、僕たちがそれに合わせてどん

どん進化していかなければならず、2002年から今回のソチオリンピックまでずっと改良を重ねて、ジャンプも変えていかなければなりませんでした。

どんどん進化していった、ようやく、ソチオリンピックでは日本チームが世界のレベルに追いつくことができました。僕にとっても今までの6大会のオリンピックは、自分が合わせていきました。でも、今回のオリンピックだけは、自分に合わせてきているなという感じがありましたので、開会式も無理を言って出させてもらいました。

ノーマルヒルの試合ですが、残念ながら、8位にとどまりメダルには届きませんでした。しかし、ラージヒルまでは1週間ぐらいあいていましたのでこの間、本当は練習や選考会があったのですが休みました。ジャンプというのは、体が疲れるよりも頭の中が本当に疲れるのです。スタート台に座って、風の状況や、自分がやらなきゃならないアプローチの姿勢、目線、重心の位置、お尻の位置、タイミング、方向、パワー、こういうものを全部考えて飛んでいます。ですから、3本飛んだら結構疲れます。自分の中ではジャンプがかみ合っていたので、飛ばなくても体が覚えている、勝手に動くと思っていた。ですから、練習でも飛ばなかったですし、飛ばないことが頭をクリアにしてくれたのではないかと思います。僕は常にリラックスしていこうと思っていたので、それがうまく的中したと思っています。

女子のノーマルヒルの試合も見に行きました。沙羅ちゃん、有希ちゃんの試合を見て、沙羅ちゃんがほぼ100%金メダルをとれるという状態であり応援をしていたのですが、残念ながら、4位という結果に終わってしまいました。これは、オリンピック前にいろいろな試合に出て、少し疲れもたまっていたのではないかと思います。沙羅ちゃんの勝ちパターンは、昨シーズンのワールドカップでもそうでしたが1本目に断トツに飛んで、2本目は逃げ切りという格好です。しかしオリンピックでは、1本目で3位でした。国民の期待を背負って、2本目は絶対にいける、自分はいけるという自信が全て変なふうになくなってしまい、残念ながら、メダルに届かなかっ

たのではないかと思います。僕も19歳からオリンピックに出場して、そういった経験があったなと女子のオリンピックを見て思い出しました。だから金メダルをとったドイツの選手や、メダルをとれなかった沙羅ちゃんを見て、自分でもいろんなシミュレーションをして、こういうときはこういうふうになるのだ、喜べる人、喜べない人を見て、自分に重ねて、僕がラージヒルでは何をしなきゃいけないかということを全部イメージして挑んだのがラージヒルの個人戦でした。

そして、迎えたラージヒルの当日にいつもは大体、2本目に勝負をかけるのですが、作戦を変えて、1本目に大ジャンプをしてやろうと思っていました。ただ、ずっと練習をしていなかったのので、試合で飛ぶ前に1本練習があります。この1本を飛べれば感覚はすぐに戻ってくるのです。ですから、この1本の練習に賭けていたのですが、僕の前までずっと順調に来ていたのに、ちょうどここで強風のためにトライアルジャンプ練習が中止になってしまいました。「あれ、練習ができない、本当にぶつけ本番だ、これはまずいぞ」と思いましたが「いや、自分はできる、今までもぶつけ本番はやってきた」と言い聞かせました。オリンピックトライアルとなる1月11日のフライングのワールドカップで、41歳と8カ月の私が優勝することができました。このときもぶつけ本番で飛んで優勝したのです。そういう自信があったので、大丈夫だと言い聞かせて1本目に挑みました。

1本目は、作戦が当たって、139メートルの大ジャンプをすることができました。僕の次の次に飛んだポーランドのストッホという選手も139メートルです。そして、彼は、最後に着地をして足を前後にし

て手をぱっと広げるテレマーク姿勢が非常にうまいのです。飛型点のポイントは60点が満点であって、60点を出す人はここ最近ほとんどいません。彼が59点か59.5点のパーフェクトな飛型点を出しました。僕はちょっと乱れまして57点です。彼とは1.5ポイント差の2位で2本目に向かいました。

2本目は、もちろん1本目より勝負をかけました。2本目は必ず緊張するのがわかっていました。今まではプレッシャーに押し潰されて失敗したことが何度もあります。でも、ソチオリンピックのときだけは、緊張はしているけれど、なぜかいける、飛べるという自信があったのです。そして、2本目を飛びました。ほかの選手よりもいい成績で、2本目は強い追い風の中の試合だったので、僕は、133.5メートルで、最後から2番目に飛んでトップに立ちまし

た。ただ、そのときもテレマーク姿勢がまたうまくいなくて、飛型点が55.5ポイントと、1本目の57点より1.5ポイント低いポイントになりました。

最後のストッホ選手が飛んでくるのを待っていました。飛んできて、彼は僕より



り1メートル少ない132.5メートルだったのです。この時点で、テレビを見ていた国民の80%くらいの方は、葛西が勝ったぞと思ったと思います。でも、僕の中では、80%は負けたと思っていました。なぜなら、飛型点のポイントが尾を引くなと思っていたので、1本目より1.5ポイント少ないポイントと、ストッホ選手が132.5メートル、電光掲示板で僕の名前が2位になった瞬間、ああ、やっぱりなと思いました。トータルポイントを見てみると1.3ポイント負けていたのです。ああ、やっぱりテレマーク姿勢で負けたと思いました。これが1.5ポイント高ければ金メダルに届いていたかもしれません。「たら

れば」ですけれど。

そのときは、悔しい気持ちが6、うれしい気持ちが4という感じでした。でも、僕がオリンピックに出場した1992年から22年かけてとれた初めての個人戦のメダル獲得でした。なので、本当にうれしい気持ちと、1.3ポイントかという悔しい気持ちでした。1.3ポイント、イコール、1メートルないのですね。80センチぐらいです。これぐらいで僕は負けたのです。これが金メダルの距離かという悔しい気持ちもあったので、金メダルをとれなくて残念に思っているのですが、銀メダルをとった後、記者会見ではすぐに口から出てきました。次の4年後、絶対に金メダルを目指して頑張りたいと思いますと、自然と口から出ました。でも、簡単にメダルをとれるなんて思っていない。もちろん、22年かけてとれたメダルです。でも、自分の夢は諦められないので、また頑張っていこうと思っています。

そして、個人戦の後には団体戦がありました。1番手の清水礼留飛は、新潟県出身で、1回目のオリンピック出場です。2番手の竹内択は、2回目のオリンピック出場です。3番手の伊東大貴は、3回目の出場、僕と同じ下川町出身です。4番手が僕ということで選考されました。

選考会も、5名の選手がいて、オリンピックは4人しか出られません。もう一人は渡瀬雄太という選手でした。コーチも選考会でぎりぎりまで迷っていたと思います。僕が長野で味わった気持ちを彼も味わったと思います。出場できないことは非常に悔しかったと思います。僕が銀メダルをとったときも、渡瀬雄太の部屋を通り過ぎたところに私の部屋があるのですが、立ち止まって、渡瀬雄太の部屋に寄って、「雄太、悔しいだろう、俺も長野で同じ気持ちをした、でも、諦めずに頑張ればこうしてメダルをとれる」ということを伝えて、メダルを触らせてあげました。そうすると、渡瀬雄太は、「わかりました、僕も諦めずに頑張ります」と言ってくれました。

そのように、非常にシビアな中、この4人のメンバーはみんな万全な状況ではなかったです。清水礼留飛は、オリンピック前の年末年始のワールドカッ

プを途中で外されました。オリンピックメンバーを選ぶ最大のポイントは、年末年始のワールドカップです。清水は出られないのではと不安に思い日本から毎日のようにメールが来て、「葛西さん、僕はオリンピックに出られますか」、僕が「大丈夫だ、おまえはちゃんとポイントをとっているし、いい調子まで仕上げれば大丈夫だ」と励ましました。

2番手の竹内択は、年末年始のワールドカップのときに急に体調を崩しました。40度以上の高熱を出して、それでもワールドカップに出ると言っていました。今、体調を崩したらまずいから出るなと僕が引きとめて、日本に帰って検査入院をしたところ、120万人に一人の難病のチャグ・ストラウス症候群という免疫力の低下する血液の病気でした。彼は入院により一時期は「オリンピックを諦めた」と言っていました。それでも、強い薬を服用しながら、オリンピックメンバーに選ばれ、団体メンバーに選ばれました。

3番手の伊東大貴ですが、オリンピック直前のドイツのワールドカップで膝を痛めまして、それをずっと引きずっていました。ノーマルヒルの試合を辞退して、ラージヒルの個人戦、団体戦にかけていました。痛い膝を押して、団体戦のメンバーに選ばれ、みんな万全ではない中で挑んだ団体戦でした。

そんな後輩たちのために絶対にメダルをとろうと団結して、一丸となって戦った試合です。みんな、1本目も2本目もいいジャンプをしていました。2本目の最後のアンカーの人だけは順番が変わります。それが2006年ぐらいからのルールですが、それ以降は、日本チームはワールドカップポイントの総合順でなっていき、日本チームは8番でした。その後ろがスロベニア、ポーランド、ドイツ、オーストリアと続いているのですが、そういう順番で3番手まで飛びます。最後だけ、成績の悪い国の順番に1番、2番、3番と飛んでいきます。もちろん、一番最後はドイツで、その前がオーストリア、その前が日本です。最後の3人はメダル圏内です。あからさまにプレッシャーがかかってきます。

そして、僕の順番が来ました。みんないいジャン

プをして、僕につないでくれました。今は銅メダルの位置だと思って、プレッシャーもかかっています。いろいろなことが頭の中をぱっとよぎります。もちろん、20年前の原田さんですね（笑）。その4年後に団体戦で金メダルをとっちゃったしっかり者の原田さんがよぎるのです。いやいや、だめだめ、一番大事なチャンス、もう一生に一度しかないこのチャンスを逃すわけにはいかない。個人戦なら、失敗しても、自分のせいですが、団体戦になると失敗できないのです。みんなに迷惑をかけたというすごいプレッシャーと嫌な気持ちが来るということは何度も経験しています。

なので、絶対に失敗できません。失敗しないと思っていました。自分の体が勝手に動いてくれるのだらうと思っていました。その結果、1本目も2本目も134メートルの大ジャンプをすることができて、長野オリンピッ

ク以来、16年ぶりに団体戦の銅メダルというメダルをとることができました。

自分の中では、個人の銀メダルよりもこの銅メダルのほうが、涙が出るくらいうれしかったです。こうしてみんなで力を合わせて、万全ではないなかで戦ってきた仲間たちのためにとらせてあげたいと思っていたメダルだったので、本当に泣けるメダルでした。

今後の目標になりますが、4年後の平昌オリンピック、その次のオリンピックも目指していきたいと思っています。その次になると49歳ですね。40代の頑張っているスポーツ選手はたくさんいます。今回、日ハムの稲葉、金子が引退して、僕の親友なのですが寂しいなと思っていますが、バスケットでは折茂さん、テニスの伊達公子さん、野球の山本昌さん、サッカーのカズさんと、頑張っている40代の方がた

たくさんいます。それを見ると、僕も頑張ろうという気持ちになります。僕が、今回、ソチオリンピックで活躍できたことは、そのほかの競技の方も、私たちも頑張らなければと思ったと思います。競技は違いますが、お互いにライバルのような感じがして、刺激し合える方たちだと思っています。なので、まだまだ諦めるわけにはいきません。

この春に岡部さんが引退したとき、テレビカメラに向かってこう言っていました。「紀明は還暦までジャンプができる」と。無理、無理、無理と言ったのですが、49歳で9回目のオリンピック、出られる

かどうかわかりません。本当に厳しい戦いになると思います。ただ、9回というのはちょっと嫌な数字じゃないですか。10回を目指そうかなと思っています。

10回となると53歳ですね。でも、皆さんの今回のたくさんの応援のおかげで、

こうして二つのメダルを手にすることができました。会社もそうですし、家族、知人、友人、ファンの方が本当に応援してくれて、こうしてメダルをとって恩返しをすることができましたし、感動と夢と希望を与えることができたのではないかと思います。

今後も、金メダルを目標にして頑張っていきたいと思っています。また、この春、いえ、銀メダルをとったその日には、葛西紀明、結婚ということもありました。

すてきな奥さんをお願いしましたし、健康でなければこんなスポーツは続けていけません。僕も減量を毎回やっていますし、試合では体重が落ちなかったら3日間の断食をするなど、体重60キロを基準に調整し、体脂肪率も5%ぐらいを維持し、身長176.5センチなのでスキー板は2メートル50センチの長さを使っています。それぐらいストイックに頑張っ



います。まずは4年後の韓国平昌オリンピックです。今まで7大会で、家族は一回も連れていったことがありません。伊東大貴とか竹内択は、毎回、親を連れていっていいなと思って見ていました。ヨーロッパは、本当に遠いところで、お金がかかりますし、今回のソチオリンピックはツアーが140万円という信じられない金額だったので、連れていけませんでした。

次の韓国は近いです。札幌からもびゅんで行ける距離なので、ぜひ、奥さんを連れて、できれば、子どもを早くつくって、子どもと奥さん、僕の家族、妹、姉、父親が見ている前でメダルを、金メダルをとりたいというのが今後の目標です。

最後に、今回の題名にもなっている自分の座右の銘を申し上げます。

何事も努力して諦めなければ夢はかなうということです。先日、本も発売されましたが、その本の題名が僕の座右の銘です。自分の夢は努力でかなえます。この春には、レジェンドモデルハウスなんでものを土屋ホームで発売しました。宣伝になってしましまして、済みません。

一つおもしろい話があります。僕は、94年、98年と、原田さんのことをいろいろな意味で根に持っています（笑）。ただ、僕は原田さんとすごく仲がよくて、僕が土屋ホームに入ったときに原田さんが僕に寄ってきました。「紀明、ちょっと話がある」「なんですか」「土屋ホームで家を建てたいんだよね」「建てたいの？お買い上げありがとうございます」ということで、その後、立て続けに岡部さん、斉藤さん、東さんと、土屋ホームで家を建てていただきました。

さすがだなと思いましたが、みんな豪邸を建てていただきました。レジェンド葛西は、まだ家を建てていません（笑い）。ぜひ、今後、この春に出たレジェンドモデルで、先輩たちよりもすばらしい豪邸を建てたいというのが目標ですし、皆さんも、ぜひ、レジェンドモデルハウスが気になったら、営業部長の葛西が飛んでいきますので、どうぞよろしくお願いします。

長くなりましたけれども、講演はこれで終わらせていただきます。

本日は、ありがとうございました。

座長・筒井 裕之先生

（北大大学院医学研究科循環病態内科学 教授）

努力の中にレジェンドジャンパー葛西紀明があり、そしてその陰にはご家族の支えがあったと思います。

本日スキージャンプ競技というものがただ単に体力だけでなく、強靱なメンタルと高度な知性に支えられた極めてレベルの高いスポーツであると認識しました。

まだこれからもオリンピックに出て金メダルをとると宣言して頂きファンの一人としてたいへんうれしく思いました。

さきほどの紹介ではあえて土屋ホームスキー部監督といいませんでした。どうかこれからも選手葛西紀明としてますます活躍していただきたいと思います。

編集委員長	田中 繁道（手稲溪仁会病院理事長・院長）
副委員長	加藤 法喜（北光記念病院副院長）
委員	石森 直樹（北海道大学循環病態内科学分野准教授）
同	住友 和弘（旭川医科大学循環・呼吸・神経病態内科学分野特任講師）
同	竹中 孝（北海道医療センター循環器科医長）
同	土田 哲人（J R札幌病院副院長）
同	三木 隆幸（札幌医科大学循環器・腎臓・代謝内分泌内科学准教授）
同	横澤 正人（北海道立子ども総合医療・療育センター循環器病センター長）

健康講座・料理実習開催される

地中海式食事法に学ぼう！ ～血管年齢を若々しく保つ食事～

北海道心臓協会と北海道新聞社が主催する健康講座・料理実習が9月20日(土)札幌市南区真駒内の光塩学園女子短期大学で開催されました。

「地中海式食事法に学ぼう！～血管年齢を若々しく保つ食事～」をテーマに48名が参加しました。講師は同短大の教授・藤本真奈美氏、講師・佐藤恵氏、助手・佐藤はるか氏。

はじめに藤本真奈美先生からレシピの紹介、作り方の要領などのレクチャーを受けました。地中海式食事法の要であるオリーブオイルの主成分はオレイン酸で、血管の老化を進めるLDLコレステロールを減らし、心臓病予防に役立ちますが生活習慣の基本は毎日の運動なので食生活を注意し、適度な運動を心がけるようにとのお話でした。この後地中海式食事法でのメニューに挑戦しました。

<献立>

発芽大麦ご飯
粕入りみそ汁
鮭のごまみそがけ
3種のたらこ炒め
フルーツみつ豆
オリーブ茶



お昼には皆さん和気あいあいとなごやかな楽しい食事となり、出来上がった料理に舌づつみをうちました。

レシピのご紹介

発芽大麦ご飯 材料 米2～3合分

米2～3合、発芽大麦50g、オリーブオイル小さじ1

- ① 米をといで浸水させておきます。
- ② 炊飯器に米と発芽大麦、分量の水、オリーブオイルを入れて軽く混ぜ、炊き上げます。
- ③ 炊きあがったご飯をかるく混ぜてほぐし、茶碗に盛ります。



粕入りみそ汁 材料 5人分

かぼちゃ150g、なす1～2本、小松菜1/2束、オリーブオイル適量、だし汁750ml、みそ36g、酒粕適量、長葱適量

- ① 小松菜は4～5cm長さに切り、なすは縦半分にして斜め切り、かぼちゃは細切りにします。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒め、だし汁を注いで野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- ③ ②にみそと酒粕を入れて味を調えます。
- ④ お椀にみそ汁を注ぎ、お好みで小口切りにしたら長葱をちらします。



オリーブ茶 材料 オリーブ茶

- ① ポットにオリーブ茶を入れ、熱湯を注ぎます。
- ② 約2～3分蒸らし、茶器に注ぎ入れます。



鮭のごまみそがけ 材料 5人分

鮭1人1切れ、みそ40g、ヨーグルト50～60g、砂糖小さじ2、みりん小さじ1・1/2、粉チーズ小さじ2、おろし生姜小さじ1/2、長葱1/2本、白ごま小さじ1・1/2、舞茸1パック、オリーブオイル適量、大葉1人1枚

- ① 長葱は外側の白い部分を白髪葱にし、中の部分はみじん切りにしておきます。
- ② ごまは煎って香りを出しておきます。
- ③ ボールにみそを入れ、ヨーグルトを少しずつ加えてみそを滑らかに溶きのばし、砂糖、みりん、粉チーズ、おろし生姜、みじん切りの長葱、煎ったごまを加えてごまみそを作ります。
- ④ 舞茸は食べやすくほぐし、表面にオリーブオイルを塗っておきます。
- ⑤ オーブンシートを敷いた天板に鮭と④の舞茸を並べ200℃のオーブンで10～15分焼きます。
※7分たったところで③のごまみそを鮭に塗り、再び焼きます。
- ⑥ 器に大葉を敷き、鮭と舞茸のをせ、白髪葱を天盛りにします。



3種のたらこ炒め 材料 5人分

長いも150g、にんじん150g（小1本）、いんげん50g、たらこ50g、オリーブオイル大さじ2強、万能葱適量

- ① 長いもは拍子木切り、にんじんは太めの千切りにし、いんげんは筋をとって斜めに切っておきます。
- ② たらこは薄皮を取ってほぐしておきます。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんじんを炒めます。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、いんげんを炒め、長いも、たらこを加え、たらこの色が変わりパラパラになるまで炒めます。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにした万能葱を散らします。



フルーツみつ豆 材料 5人分

フルーツみつ豆適量、お好みフルーツ適量

<黒みつ>

黒砂糖80g、水70ml、バルサミコ酢大さじ1

- ① 鍋に刻んだ黒砂糖を入れ、火にかけて黒砂糖を煮溶かし、少しとろみがついてきたら火を止め、バルサミコ酢を加えてよく混ぜ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やします。
※黒みつは冷めると固くなるので、煮詰めすぎないように気を付けます。
- ② 器にみつ豆とお好みのフルーツを盛り、黒みつをかけます。



講義中の藤本先生（手前）とはるか先生（奥）



実習指導中の恵先生

第25回伊藤記念研究助成金

村中敦子氏(札幌医科大学)、真鍋 治氏(北大大学院)、佐藤隆博氏(北大病院)に

第25回伊藤記念研究助成金の贈呈式が、平成26年11月3日(月)文化の日、札幌・道新ホールで開催された北海道心臓協会市民フォーラム2014の冒頭に行われ、伊藤義郎・北海道心臓協会理事長から褒状と助成金50万円が贈られました。

今年度の受賞者は、村中敦子氏(札幌医科大学 循環器・腎臓・代謝内分泌内科学講座・助教) 真鍋治氏(北海道大学大学院医学研究科 病態情報学講座核医学分野・助教) 佐藤隆博氏(北海道大学病院 内科Ⅰ・医員)です。

研究テーマは、村中さんは「慢性心不全における睡眠呼吸障害の病態と治療効果の規定因子に関する検討」、真鍋さんは「MRIとPETを用いた心サルコイドーシスの包括的定量評価」、佐藤さんは「肺高血圧症の肺血管病変および右心形態・機能評価系の確率」です。

同研究助成事業は、心臓血管病の基礎、臨床、予防に関する独創的な研究を対象に、北海道心臓協会が北海道在住の研究者から毎年公募しているものです。



左から真鍋さん、村中さん、佐藤さん

無料健康相談も開催



市民フォーラムの講演会に先立って、循環器疾患に関する無料相談が、午前10時30分から12時30分にわたって道新ホール特設コーナーで行われました。

医師4人、看護師、薬剤師、栄養士各1人による万全の受け入れ態勢で多くの相談者が詰めかけ、皆さん満足そうでした。

心臓・血管病を防ぎ、健康と明るい生活を守ります

一般財団法人 北海道心臓協会

〒060-0004 札幌市中央区北4条西4丁目1番地 (株)伊藤組内
TEL 011-241-9766 FAX 011-232-4678
mail: sinzoukyoukai@aurora-net.or.jp
ホームページ: <http://www.aurora-net.or.jp/life/heart/>

北海道心臓協会

検索 ←

表紙

「雪の赤レンガ」

藤倉 英幸