

## 日本のオッサンたちを 元気にする走りを

**前田** 今や日本の成人のランニング人口は1000万人を超えると。寛平さんはマラソンの普及に貢献されてきましたよね。  
**間** 僕は今65歳ですが、日本の同世代の男性は元気がない。僕はオッサンたちに家にこもらず、身体を動かして元気を取り戻して欲しいという思いで走ってきただんです。

**前田** 運動は、体内の長寿ホルモンといわれるアディポネクチンを増やすのに欠かせない条件なんです。アディポネクチンが多い身体になれば、メタボやその先にある心臓病、がんなどの予防につながります。ところが肥満の方は、私が診ている患者さんの場合でも、一様にアディポネクチンが減少し、約3割の方ががんを抱えています。肥満は先進国では共通の問題ですが、これを運動と質のよい食事で防ぐというのが「グッド・ダイエット」なんです。ところで寛平さんはもともとアスリートだったんですか？

**間** 若い頃は不摂生で不整脈もあり、走り始めたのは心臓を鍛えるためもあったんです。それを当時のマネジャーが仕事につなげてくれて、初めてフルマラソンを走ったのは36歳。その、

2008年12月17日にスタートし、彼の洋上サポーターのおかげもあり何とか完走。2011年1月にゴールインしました。  
**前田** 途中、前立腺がんが見つかったって治療をしながらの大変な旅になりましたね。

**間** がんが見つかったのは、スタートして1年後。完走するまで日本に戻らない覚悟で走り続けていたんですが、がんが転移する前にやっつける治療法があるということ、いったん走り中断。サンフランシスコで2カ月間、放射線治療を受けたんです。これがまたしんどい。昼間はぐったり。でも、コースに戻れば一日50kmペースで走らなければいけないので、脚力は落とせない。身体にムチ打って夕方からジムや海岸を走っていました。いやほんと、苦しかったです。

## 目指すは十種競技で マスターズ世界大会へ

**前田** 前立腺がんの患者さんは大阪大学附属病院にも多数いらっしやいますが、治療に用いる女性ホルモンの影響で肥満や糖尿病になりやすいんですね。そこで、泌尿器科から体重管理を依頼されますが、走るなど運動を大いに勧めているんですよ。  
**間** がんにかけてたまるか。ここでやめたら、付け入られる。

大阪大学附属病院  
ウェイトマネジメント外来医

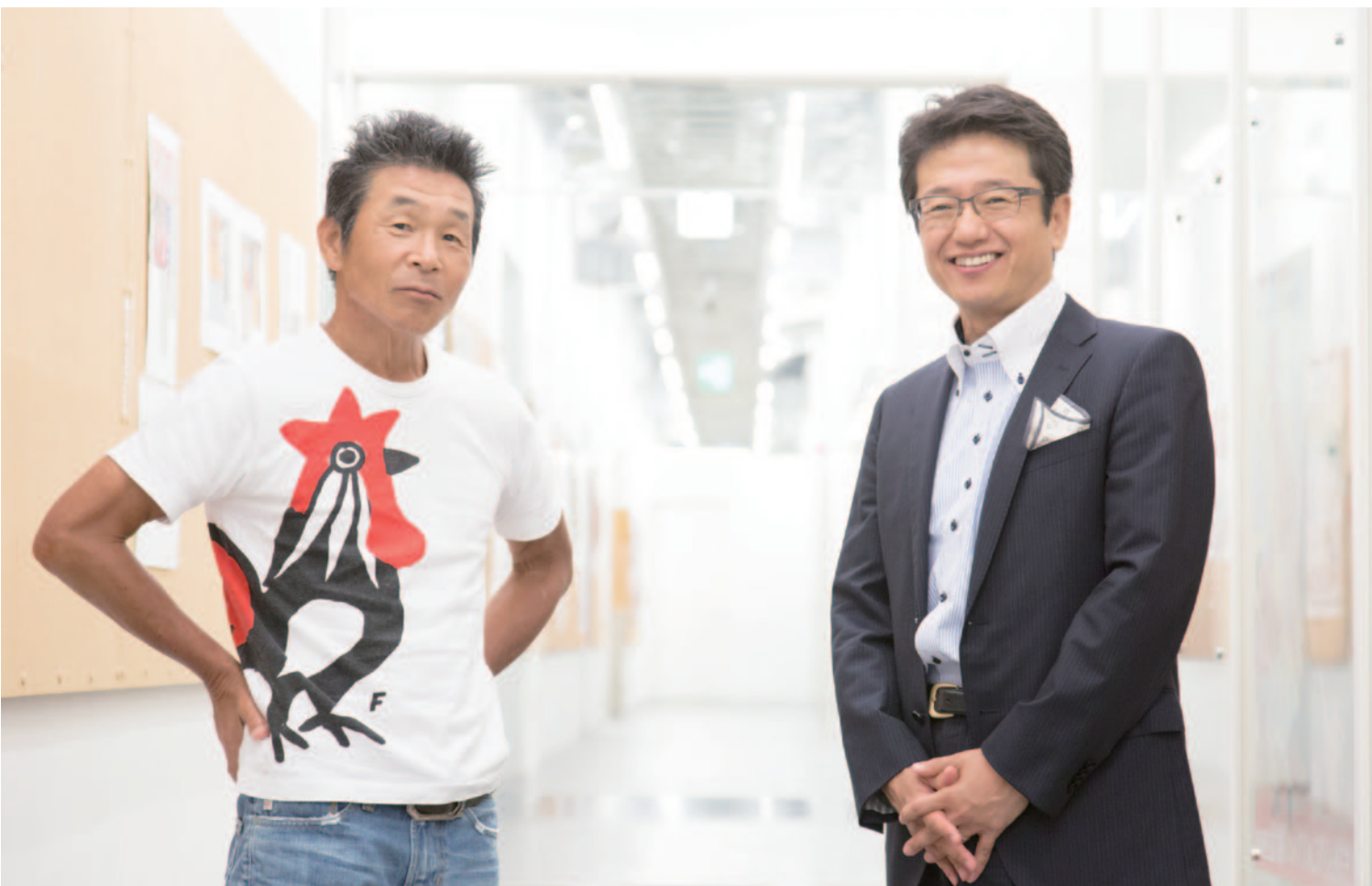
前田和久

お笑いタレント

間 寛平

## 走って走って 元気を勝ち取る

2011年1月、地球一周41,000kmを完走した「アースマラソン」から3年。レース途中のがん治療を乗り越え、今は十種競技「デカスロン」のトレーニングに励む間寛平さんと「グッド・ダイエット」を提唱する前田先生が運動のもたらす健康効果について語り合いました。



取材で伺ったのは、吉本興業(株)本社。大阪なんば千日前にある“泣く子も笑う”お笑いのメッカ「なんばグランド花月」と同じビルにあります。

### 間 寛平

はざま・かんべい●1949年高知県生まれ。1970年吉本新喜劇の研究生に。木村進とのコンビで吉本新喜劇座長を経験。その後東京に進出。萩本欽一に師事、島田洋七と漫才コンビ結成などを経て、現在に至る。「アヘアヘ…」「アメマ〜」など多数のギャグで人気。マラソンでは、3時間8分42秒(1998年)の記録を持つ。

### 前田和久

まえだ・かずひさ●大阪大学大学院医学系研究科准教授。「メタボリックシンドロームを防ぐ「グッド・ダイエット」」(医療業出版)でデータに基づく最善のダイエット法を提案。



レギュラー番組でも  
快走中!



### 寛平さんのレギュラー番組紹介

- 『痛快!明石家テレビ』(MBS) 毎週月曜 夜11時53分～
- 『大阪ほんわかテレビ』(読売テレビ) 毎週日曜 夜10時30分～
- 『探偵!ナイトスクープ』(朝日放送) 毎週金曜 夜11時17分～

後もいろんなコースに挑戦しました。忘れられないのが、当時日本ではまだ無名だったギリシャで行われている246km鉄人マラソン「スバルタスロン」を走った時のことです。91km地点でバテていたら、嫁が「91kmなんて中途半端やから、100kmいやせめて95kmまで」とうまくのせられて(笑)。

**前田** いいアシストですね!

そんな長距離を走った経験を重ねて、あの「アースマラソン」に至ったわけですね。

えっ、がん!?

走ることでやっつける

**間** いや、50代半ばになって体力の限界かもしれない、最後に何かをと思っていたんですが、ゴルフ帰りの車中でふっと「地球一周」という言葉が降りてきて。これや!と、以前マラソンを仕事につないでくれた、あの元マネジャーにすぐ電話。話がスツと通じて、太平洋・大西洋を横断する「アースマラソン」にチャレンジすることに。それから二人三脚ですよ。もともと大学のヨット部だった彼は、海を渡るヨットの整備、僕は毎日50kmを走るトレーニング。3年間それ続けて、会社の了解をもらい、二人揃って仕事を休んで挑戦できたんです。

もう気力で走ってしまいましたね。

**前田** それ、正解ですよ。私も患者さんに言ってるんです。しんどのいを我慢して走れば、がん細胞も苦しい。肉や高脂肪の食品をおいしいと思って食べると、がん細胞も喜んで成長しますよ。アディポネクチンを増やす「グッド・ダイエット」には、白米や白パンではなく玄米や全粒粉パンを、また動物性脂肪ではなくオリーブ油や青魚など身体に質のよい食品が有効です。ところで寛平さんの食生活は？

**間** 毎日、嫁が欠かさずアジの開き、玉ネギ料理、夕食後のわらび餅とコーヒーを用意してくれます。それにビール! 大量に飲みますよ。

**前田** アジも玉ネギもいいし、適量のアルコールも心臓病や脳梗塞になりにくくしてくれます。寛平さんの場合はビールもエネルギー源ですね(笑)。

**間** 今、アースマラソンで中断していた十種競技「デカスロン」の練習を再開しているんですが、目標は70歳でマスターズの世界大会に出ること。毎日砲丸や円盤を投げて、100m・200mダッシュや棒高跳びを練習しています。

**前田** それは楽しみ! これからもアメマ〜&アディポネクチンパワーで、日本中を元気にしてください。