

東京を歩く(1)－Ⅱ型糖尿病と付き合っ－

會田勝美

日本農学アカデミー副会長 會田勝美

確か今から8年前の2005年の東大5月祭の時であったと思うのだが、当時農学部長をしていたこともあり責任者でもあったので、家内と連れだって農学部まで様子を見に行った。一通り見学した後、模擬店でビールを買い、つまみを買って農学部3号館の前で呑み始めた。なかなか帰ろうと言わないで飲み続けていたので、家内はあきれて先に帰って行った。夕方になり、そろそろ今日は終わりとなったので、担当の教務課の人たちと教務課の部屋で打ち上げと称して呑みながら雑談をしていたのだが、9時を過ぎたのでお開きとなった。帰ろうと3号館を出たところ、銀杏の木の下で某専攻の若い先生方が呑んでいたのも、またそこに止まってしまった。おそらく、その日は農学部キャンパスを出た最後のグループの一人であったろう。

翌日の日曜日も行かなくてはと思ったのだが、どうも体が思うように動かないので一日休養を取ることにした。

翌日の月曜日は人間ドックの検査の日だったので、早めに起きて行ってみた。検査は午前中に終わったのだが、検査結果が心配で、午後に医者に会いに行つたところ、空腹時の血糖値が248mg/dL、HbA1cが11.3%と非常に高いので、すぐに病院に行って検査してもらえと言われた。そこで翌朝、東大病院に行って医者に診てもらったところ、すぐに入院して検査しましょうということになった。たまたま個室が空いたので、1週間後に検査・教育入院をした。もちろん種々の検査をされたのだが、その結果、インスリンはある程度分泌されているので、摂取カロリーを削減して体重を減らしなさい、そしてウォーキングをなさいと言われた。いわゆるメタボ、Ⅱ型糖尿病である。また入院している間中毎日、1時間ほどの糖尿病教室に出席して勉強させられた。入院している間は、構内を散歩するようと言われ、また部局まで仕事に行つてよいといわれたので、農学部まで仕事に行つた。ただし、1日1,400kcalになるように調理された昼食と夕食は、定時に病院で食べなくてはならないので、結局毎日2往復したことに

なる。計約 1 時間のウォーキングであった。

1. 退院直後

退院直後は、医者と栄養士に言われたことをかなり忠実に実行した。とくに毎回、食事のカロリーには敏感になった。毎朝起きた直後にトイレに行って小水を出した後、体重を 0.1kg 単位まではかって退院時にもらったノートに記録することにした。これは現在まで続きノートは 3 冊目になっている。また、大体一月ちょっとの間隔で東大病院に通った。病院では、8 時 10 分から再診受付が始まるので、その少し前に行って並んだ。そうすると大体 8 時半には採血を済ますことが出来、1 時間弱で検査結果が出るとのことで、担当医との面会は 9 時 50 分ころにいつもセットしてもらっていた。その後、担当医が変わったので時間は大分変わったが。当初はその後、栄養士の方にお会いし、食事の内容等の話をして指導を受けた。最初は所持していたデジカメでテーブル上の食品の写真を撮り、持って行った。数ヶ月で、血糖値も落ち着いてきたこともあり、また体重も 67kg 台に落ちてきたので、栄養士の指導は終わりになった。もちろん血液検査と担当医との面会は現在まで数年間続いている。この間、担当医は交代し、現在は 4 人目の方である。学部長の時は殆ど研究が出来なかったこともあり、 $n=1$ になったものの自分自身を実験台にして実験をしている気分であった。当初 2 年間ほどは、ウォーキングの行き先は、生まれてから住み続けている埼玉県草加市内であった。当初は歩いた歩数が 1 週間分記録されるという腕時計をして歩いた。新しい機器を使うだけで、ウォーキングするモチベーションが沸いてくるのを実感した。私は草加市で生まれ育ち、結婚を境に多少西側に移動したが、今も同市に住んでいる。草加市は埼玉県東部の市で東京都足立区に接していて、市内を日光街道が通っている。私が確か小学校 6 年生の時に市に昇格している。旧町内の宿場町には昔の日光街道があり、その東に新国道が、さらにその後バイパスが市の西部にできた。旧日光街道の北の町外れには神明神社があるので、そこまで自宅から往復すると小一時間ほど大体 6000 歩を要するので、良く歩いた。また神明様から北に 1.5km ほど草加の松並木が旧日光街道沿いに続くので、その北端まで歩いて自宅まで帰ってくると 1 時間半ほどで約 10,000 歩になる。昔は松並木の中を車が走っていたため排気がガスで松が枯れたりしたのだが、今は西隣に車道が出来て東隣には綾瀬川があり、松並木は遊歩道になった。私は毎日 1 万歩を歩くことを目標にしたのだが、雨の日

もあるので、1週間で7万歩歩くことをノルマとした。そうすると土日の週末にその穴埋めのため30,000歩近くも歩かなくてはならないこともあったのだが、とにかく毎週ノルマを達成出来るように頑張った。その歩数も毎日、ノートの体重欄の隣に記述した。その後、たまたま買った携帯電話に万歩計がついており、30日間も記録が残ることもありとても便利になった。加速度センサーが内蔵されているとのことである。歩幅を入力しておく歩数ばかりでなく歩いた距離や消費カロリー、脂肪燃焼量まで表示される優れたものである。その前に使用していた腕時計型万歩計は記録が1週間しか残らなかったため、ノートに記録するのを怠ると記録が途切れてしまったのだが、30日も記録が残るとなると、大体歩いた歩数を記録できた。でも油断をしていると30日を過ぎ記録が数日消えたことも二度程ある。2年前の3月に、浜名湖にある農学部附属水産実験所のその後を見に行ったら、取水口が崩壊しそうだとのことを見て飛べ降りた時に足を滑らせて浜名湖に落ち、この携帯電話も海水に浸かってしまい使えなくなってしまった。そこで新しい携帯電話に代えたいと思ってショップに行ったのだが、新しい携帯電話の安い機種には万歩計が付いていなかったため、新型の携帯電話は家内に譲り、現在では家内の使っていた古い携帯電話と交換して使っている。5年近く使っていたので、最近電池の持ちが悪いと思って2012年の3月にショップに行ったら、まだ2年経っていないので4月にまた来てほしいと言われた。家内とペアで使用しており、家内が契約者であるため、家内が新規機種に代えてまだ2年経っていないから無料で電池交換は出来ないとされた。理由は分からなくもないが、私は5年以上も使っているのにと考えたのだが、店員に文句を言うのはやめた。歩数の記録が30日程度出来る安いスマホがあればそろそろ代えたいと思っている。新しい機器に代えると、それだけで歩くモチベーションが上がるからだ。

その後、ノートに体重記録と毎月のHbA1cの値との相関を調べてみた。それが次ページの図である。体重が下がると血糖値も良くなることがわかる。こんなことをして実験ができない憂さをはらしていた。

このHbA1cはその後、アメリカの基準に合わせることになり、0.4%程高くなった。担当医によると日本の測定方法の方が優れていたのだが、仕方なくアメリカの基準に合わせざるを得なかったとのことであった。私には未だにこの意味が良く分からない。

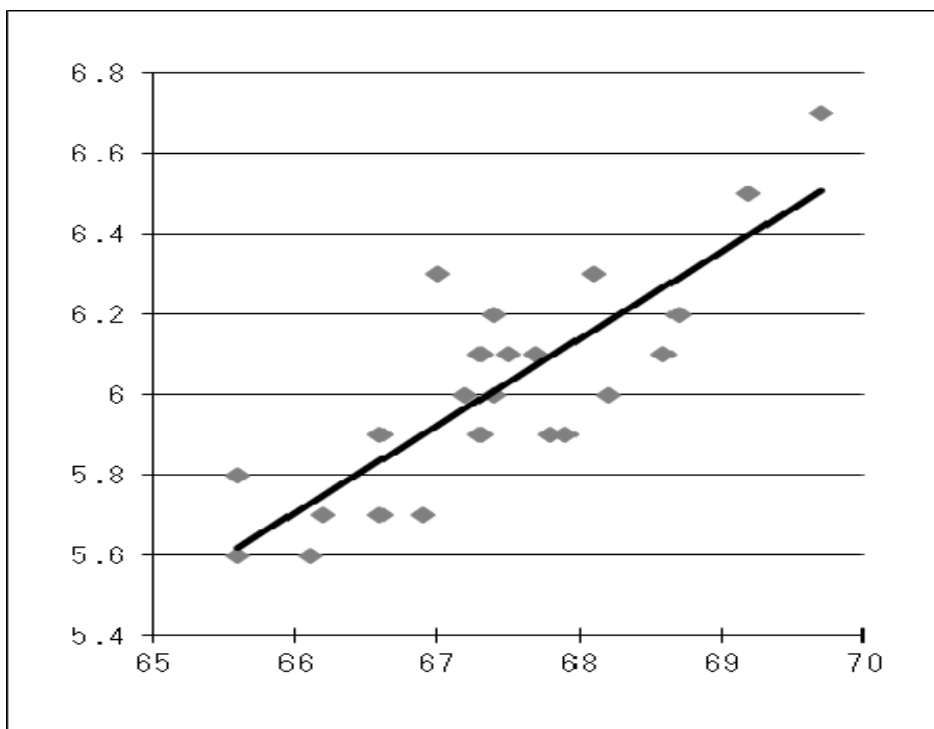


図 1. 体重 (kg : 横軸)と HbA1c 値 (% : 縦軸)との関係

2. 大学近辺を歩く

最初の 1 年間程は上述の草加市内のルートを歩いていたのだが、次第に飽きてきたので別のルートを歩くことにした。私は通勤には電車を使用していた。東部伊勢崎線の草加駅から北千住まで行き、東京メトロ千代田線に乗り換え根津まで行っていた。昔は学部長専用車があり運転手もいたとのことだが、定員削減が行 2 職から始まり、運転手がいなくなるとともに専用車もなくなった。まだ当時は正門横に煉瓦づくりの車庫が残っていた。その後この倉庫は農学資料館になった。当初は勤め先の東大農学部から千代田線の根津駅まで 10 分程度歩き地下鉄に乗っていたが、草加市内で歩く代わりに、根津では地下鉄には乗らず、2 つ先の西日暮里駅まで歩くことにした。大体 30 分程度かかった。その後それでは若干物足りない感じがしたので、町屋駅まで歩いてみたところ約 1 時間かかった。北千住駅まで歩きたかったのだが、途中隅田川が渡れないのでしかたなく、言問い通りを鶯谷まで歩き、国道 4 号線伝いに北千住駅まで歩いてみたところ約 1 時間半で行くことができた。町屋駅までの途中、平泳ぎで金

メダルを取った北島選手の実家を見つけたのは収穫だった。

通常は西日暮里駅まで歩くことにして、いろいろなルートを辿ってみた。不忍通りを行ったり、旧藍染川（へび道、昔は石神井川）から谷中の夜店通りを行ったりもした。夜店通りから谷中銀座通りへ入ったこともある。そうこうするうちに冬になり季節風がまともに当たるので寒くなり、季節風を背中に受けるように、その後は東武浅草駅を目指すことにした。最初は根津の谷に降り、上野の山に登ったあと、鶯谷から浅草まではいわゆる東京低地に行くことになる。約1時間の道のりである。通常は言問通りから浅草の6区を通り仲見世を横切り浅草駅まで行くのであるが、たまにはかっぱ橋通りを通り、6区へ向かう道も利用した。帰り際にはいつも庶務係長にさよならを言って帰宅していたのだが、たまたま定期券の入った財布を農学部に忘れたことがあり、また戻って取りにきたのだが、最後の弥生坂(鉄砲坂)を登るのがしんどかったのを覚えている。これは3月末の送別会に係長が出席していて不在で、「先生忘れものないですか」と聞いてもらえなかったことによる。

ところで農学部のホームページに農学部の歴史が掲載されていないことに気がついたのは、研究科長二期目に入った時だった。すぐに広報室長に作成をお願いしたところ、広報室員の清水謙多郎教授（応用生命工学専攻）が中心となって素晴らしい資料を作成していただいた。ホームページの「東大農学部の歴史」をクリックしていただければ、新宿御苑にできた内務省農事修学場から駒場農学校、そして現在の大学院農学生命科学研究科・農学部に至る膨大な歴史資料を見ることが出来るようになった。この資料の作成は東大創立130周年記念事業の一つでもある。私は清水先生に、駒場農学校の敷地と現在の地図を重ね併せたものを是非作ってほしいとお願いした。掲載されたその図を見ると、教養学部（駒場Ⅰキャンパス）、先端科学技術研究センターや生産技術研究所のある駒場Ⅱキャンパス（かつては宇宙航空研究所があった）、その間の駒場公園（本郷キャンパスから移転した前田侯爵邸跡地）、民有地、井の頭線以南の駒場野公園（前東京教育大学農学部跡地）を含む駒場農学校の敷地が現在の地図によくフィットしており、如何に駒場農学校の敷地が広大であったかがよくわかる。駒場野公園の入り口には、「駒場に花開いた近代農学」の説明版がたっており、園内には井の頭線に沿って「ケンネル田んぼ」が現存し、筑波大学附属中学・高校の生徒諸君が今でも稲作をしている。「ケンネル田んぼ」はケンネル先生により日本で始めて施肥実験が行われた水田である。なおケンネル先生の胸

像は、農学部3号館正面階段の右側に置かれている。また教養学部の正門を入れて、すぐに左折し100メートル近くいった102号館前の大きな岩に「駒場農学碑」と刻まれた碑が建っている。現在の教養学部の地に、かつて駒場農学校があったことを示す唯一の記念碑であるが、教養学部の学生はもちろん、農学部に進学してきた学生でも知る人が少ないのは残念である。駒場農学校には実科と教員養成所が付属していたが、その後、実科は東京農工大学に、教員養成所は東京教育大学農学部になっている。

ところで、私もかつての駒場農学校跡地の現地調査をするつもりで、2006年11月のとある日曜日に、家内と二人で渋谷駅からまずは教養学部へと歩いていった。山手通りに近い旧炊事門（駒場農学校の正門であった時期もある）から構内に入り正門に近づいた時、駒場博物館（旧図書館）前に掲げられた「一高校長 森卷吉とその時代 向陵の興廃この一遷にあり」展(図2)が眼にとまり、誘われるように館内に入った。館内では、1935年の一高（向ヶ岡弥生町）と東京帝国大学農学部（当時駒場）との敷地交換に尽力した森校長の遺品の展示とともに、交換の際に一高生1000人近くが、現在の東大農学部のある弥生の地で訣別式を行った後、隊列を組んで駒場まで行進している無声の映像が映されていた。私は思わず貴重な映像と思いデジカメで写真を撮っていたところ、会場監視の女子学生から「撮影は禁止です。」と注意されてしまった。仕方なく身分を明かしたところ、助手の方がこられて、当時のアナログフィルムが倉庫の奥から発見され、今回の展覧会に併せてデジタル化されたので、それを映写しているのだとの説明を受けた。これは農学部にとっても貴重な映像なので農学部の方々にも是非見せたいのでコピーをいただけないかとお願ひしたところ、博物館長にお願ひしてくださいとのことであった。そこで後日、教養学部長と博物館長にお願ひしたところ、農学部にも大変関係があることなので、快くコピーをいただけることになった。早速、12月の教授会後のOBをまじえた忘年会で上映させていただいた。また御用納めの際には事務職員の方々にも見ていただいた。DVDの実物は現在私が保管している。

フィルムを見ると、当時、既に農学部1号館と2号館は出来ているのがわかる。正門の門柱は一高時代のものだが、正面のスタジイは既に植えられている。行進は、弥生町から本郷通り、お茶の水駅前を通り、途中皇居を遙拝した後、国会議事堂前を通り、駒場に到着後、駒場寮の命名式を行っている。記録によると8時40分に弥生町を出発し、11時40分に駒場に到着したとのことである。

今年4月29日の休日に、私も同じ道を農学部から教養学部まで歩いてみたが、一高生より多少早く駒場に着くことができた。多分、整列して皇居遥拝をしなかった分早く着いたのではと思うのだが、体力はまだまだあるなど自信が湧いたことは確かだ。是非、皆さんも一高生になったつもりで歩かれてはどうか。その後、私は5回ほど歩いた。その多くは駒場で終わりではなく、家内の実家のある笹塚まで歩いた。そして30分更に早く駒場まで着くルートも見つけた。それは言問い通りから外堀通りに出て、四谷駅から神宮外苑に出て青山通りを行くルートだ。 (続く)



図2. 東大駒場博物館の展覧会パンフレット