

身体には閾値がある

—献血 155 回と 100km ウォーキングが教えてくれた真実

有限会社オフィスネットワーク

代表取締役チャレンジャー® 道廣和男

E-Mail : michihiro.kazuo@gmail.com

- はじめに | 数字は、嘘をつかない
- 第 1 章 | 身体は、ある日突然壊れない
- 第 2 章 | 腰痛は故障ではない
- 第 3 章 | なぜ 100km 歩くと肝臓が元気になるのか
- 第 4 章 | 頻回負荷が身体を壊す理由
- 第 5 章 | コレステロールは敵ではない
- 第 6 章 | 回復は才能ではない
- 最終章 | 身体を信頼できるようになるということ

はじめに | 数字は、嘘をつかない

人は体調を崩すと、理由を探す。
年齢のせいだろうか。
忙しさのせいだろうか。
あるいは運動不足か、酒か、ストレスか。

だが、その多くは推測に過ぎない。

私は 2009 年 3 月 2 日から、実はかなり古くから献血を続けている。
きっかけは特別な動機ではなかった。
社会の役に立てれば良い、という程度のものだった。

だが、回数を重ねるうちに、献血は私にとって
自分の身体を定点観測する装置へと変わっていった。

血圧、脈拍。
肝機能。
脂質。
血球数。

同じ項目を、同じ方法で、十数年にわたって測り続ける。
これは特別な医療行為ではない。
だが、ここまで揃った「個人の縦断データ」を持つ人は、ほとんどいない。

私は医師ではない。
研究者でもない。

ただ、自分の身体が
どんな条件で調子を崩し、
どんな条件で回復するのか
それを、感覚ではなく数字で知りたかった。

健康診断の結果に、一喜一憂する人は多い。
数値が基準値を超えると不安になり、
基準内なら安心する。

だが、数字は本来、
「良い・悪い」を裁くためのものではない。

変化を読むための言語だ。

私は長年、健康と不調の境目に
「閾値(しきいち)」が存在することを、
自分の身体を通して学んできた。

身体は、ある日突然壊れない。
必ず、その前に兆しを出す。

ただしその兆しは、
痛みや病名ではなく、
数字として現れることが多い。

本書は、
健康法の本ではない。
医療批判の本でもない。

これは、
身体を「鍛える対象」ではなく
「運用するシステム」として捉え直すための解説書である。

そして、その中心にあるのが
2012年8月、献血データに記録された
「ALT(GPT)138」という数字だった。

第1章 | 身体は、ある日突然壊れない

——2012年ALT138が示した転換点

2012年8月。

献血結果を見た私は、一瞬、目を疑った。

ALT(GPT)138。

それまで40前後で推移していた数値が、
突如として跳ね上がっていた。

この数字は、医学的には
「明確な肝細胞障害」を示す。

だが、その時の私は、
日常生活を普通に送っていた。
仕事もしていたし、歩くことにも支障はない。

自覚症状は、ほとんどなかった。

ここに、身体理解の大きな落とし穴がある。

人は、
「痛みが出てから壊れた」と思う。
だが実際は、
壊れかけてから、ようやく痛みが出る。

ALT138は、
壊れたことを示す数字ではない。

壊れる一歩手前まで、
身体を使い切った結果を示す数字だった。

当時の献血データを振り返ると、
肝機能以外は、むしろ良好だった。

赤血球数は高く、
ヘモグロビンも十分。
糖代謝を示すグリコアルブミンも正常範囲。

つまり、
身体全体の「体力」はあった。

だからこそ、
私は気づかなかった。

体力がある人ほど、
身体を無理に使えてしまう。
そして、壊れる直前まで気づかない。

2009年から2012年にかけての私は、
典型的な「高負荷・高代謝型」の身体だった。

交感神経優位。
常にアクセルを踏み続ける生き方。

肝臓は、沈黙の臓器と言われる。
多少の無理では、声を上げない。

だが、
その沈黙が破られた瞬間が、
ALT138だった。

私はこの数字を見て、
薬に頼ろうとは思わなかった。

まず考えたのは、
**「何をやめるか」ではなく
「どう使い方を変えるか」**だった。

ここで重要なのは、
私は酒をやめたわけでも、
仕事をやめたわけでもない、という点だ。

変えたのは、
身体への負荷の「頻度」と「回復の質」だった。

短時間の負荷を、
何度も重ねる生き方をやめた。

代わりに、
まとめて使い、
しっかり回復させる。

その象徴が、
後に私の人生の軸となる
100km ウォーキングだった。

皮肉なことに、
この極端な長距離歩行の後、
肝機能は改善した。

ALT は下がり、
 γ -GTP も落ち着いた。

ここで私は確信した。

身体は、酷使に弱いのではない。
雑な使い方に弱いのだ。

2025 年の献血データを見ると、
その答えははっきりしている。

ALT は 20 台。
 γ -GTP も改善傾向。

2012 年より、
2025 年の方が、
肝臓は明らかに穏やかだ。

年を取ったから弱くなったのではない。
使い方を学んだから、強くなった。

この章で伝えたいことは、ただ一つだ。

身体は、
ある日突然壊れない。

壊れる前に、
必ず数字で警告を出す。

その声を、
「異常値」として切り捨てるか、
「運用改善のサイン」として読むか。

その選択が、
10年後の身体を決める。

第2章 | 腰痛は故障ではない

——痛みは「警告灯」である

腰痛ほど、誤解されている症状はない。

多くの人は、腰が痛むと
「年を取ったから」
「姿勢が悪いから」
「筋力が落ちたから」
と考える。

だが、私は献血データと自分の身体感覚の両方から、
この理解が本質を外していると考えている。

腰痛は、故障ではない。
警告灯である。

身体は、機械と違って突然壊れない。
壊れる前に、必ず減速を求めてくる。
その最も分かりやすいサインが「痛み」だ。

2026年の年末年始、
私は3年ぶりに腰痛を経験した。

激痛ではなかった。
だが、確実に「いつもと違う」。

このとき私は、
痛みの原因を探すよりも、
何が閾値を超えたのかを考えた。

年末年始は、身体にとって特殊な期間である。
移動が増え、姿勢が固定され、
睡眠時間やリズムが乱れやすい。

しかも私は、
「調子が良い」という理由で、
負荷を頻繁にかけていた。

一回一回の負荷は軽い。
だが、回復が追いつかないまま、
次の刺激を入れていた。

ここに腰痛の正体がある。

腰は、
常に身体を支え続ける「抗重力筋」の集合体だ。
休ませることはできない。
だからこそ、回復の質が問われる。

負荷が問題なのではない。
回復が足りないことが問題なのだ。

私は、腰痛が出た時点で
次の三つを調整した。

1つ目は、負荷の頻度を落とすこと。
2つ目は、アルコール量を半減すること。
3つ目は、意味のある刺激を一度入れること。

選んだのが、
標高 172.8 メートルの通称和氣富士の縦走だった。

1時間30分。
決して短くはないが、
長すぎることもない。

舗装路ではなく、不整地。
一定ではなく、常に微調整を要求される道。

結果として、
腰痛は沈静化した。

ここで重要なのは、
完全に休んだわけではないという点だ。

休養だけでは、
腰は元に戻らない。

必要なのは、
「正しい刺激による再同期」だ。

筋肉、筋膜、神経、呼吸。
これらがズレたままでは、
いくら休んでも痛みは残る。

歩くことで、
それらが再び揃った。

腰痛は、
身体のどこかが壊れたから出るのではない。

身体の使い方が、
今の状態に合っていない
それを知らせるサインだ。

この理解があると、
腰痛への向き合い方は大きく変わる。

恐れなくなる。
同時に、無理もしなくなる。

腰痛は敵ではない。
最も誠実な警告役なのだ。

第3章 | なぜ 100km 歩くと肝臓が元気になるのか

100km ウオーキングと聞いて、
多くの人はこう思う。

「身体に悪そうだ」
「無茶だ」
「年寄りのやることではない」

私自身も、最初はそうだった。

だが、献血データは、
私の先入観を完全に否定した。

100km ウオーキングの後、
私の肝機能は改善する。

ALT は下がり、
 γ -GTP は落ち着く。

これは偶然ではない。
何度も繰り返しても、同じ結果が出る。

理由は、生理学的に説明できる。

短時間・高頻度の運動は、
交感神経を刺激する。

交感神経は、
「戦う」「頑張る」モードだ。

一方、
長時間・低～中強度の歩行は、
副交感神経を優位にする。

副交感神経は、
「回復」「修復」「流す」モードだ。

肝臓は、
この副交感神経優位の状態で、
本来の仕事を取り戻す。

血流が増え、
脂肪酸が持続的に使われ、
炎症性サイトカインが抑制される。

肝臓は、
酷使されると黙る。
だが、流れが良くなると語り出す。

ここで重要なのは、
100km という距離そのものではない。

「途中でやめられない強度」
これが肝だ。

途中でやめられる強度では、
人は無意識に力を残す。
神経は緊張したままだ。

だが、
「やり切るしかない距離」では、
余計な力が抜ける。

身体は、
最も効率的な動き方を選び始める。

結果として、
内臓は解放される。

私はここで、
頻回負荷が身体を壊し、
持続負荷が身体を整える
という事実を、身体で理解した。

肝臓は、
鍛える臓器ではない。

運用を間違えなければ、
勝手に整う臓器だ。

100km ウォーキングは、
そのことを教えてくれた。

第4章 | 頻回負荷が身体を壊す理由

——「頑張っているのに調子が悪い」人の正体

運動しているのに、なぜか調子が悪い。
身体を動かしているのに、疲れが抜けない。
腰や膝、肩に、原因不明の違和感が残る。

こうした相談は、非常に多い。

多くの場合、本人は「運動不足」を疑う。
だが実際には、その逆であることが少なくない。

負荷が足りないのではなく、
負荷の与え方が間違っている。

ここで言う「頻回負荷」とは、
1回1回は軽いが、
回復を挟まずに刺激を重ねることを指す。

散歩を毎日欠かさない。
軽いトレーニングを毎日続ける。
ストレッチを朝晩行う。

一見、理想的に見える。
だが、身体の状態によっては、
これが逆効果になる。

身体は、刺激に対して
「対応」と「回復」を繰り返すことで強くなる。

問題は、
対応ばかりが続き、
回復が起きない状態だ。

頻回負荷は、
神経系を常に緊張させる。

交感神経が下がらない。
筋は弛緩できず、
血流は回復用に切り替わらない。

結果として、
筋や筋膜の微細損傷が、
修復されないまま蓄積する。

これが、
「壊れていないのに痛い」
状態を生む。

私は、2012年以前、
まさにこの状態にあった。

体力はある。
だが、身体は休まらない。

アクセルを踏み続けながら、
ブレーキを踏んでいるようなものだ。

この状態でさらに頑張ると、
身体は二つの方法で止めるに来る。

一つは、数値。
もう一つは、痛みだ。

ALT138は、前者だった。
腰痛は、後者だった。

ここで重要なのは、
身体は「壊す」ために止めるのではない、
という点だ。

守るために止める。

私は頻回負荷をやめ、
負荷を「まとめて入れる」方向に切り替えた。

まとめて使い、
まとめて休む。

すると、身体は明確に反応した。

肝機能は改善し、
腰痛は出にくくなつた。

頑張らない方が、
結果が出る。

これは怠けの話ではない。
運用の話だ。

頻回負荷が向いている人もいる。
だが、全員ではない。

自分の身体が、
どのタイプなのかを知ること。
それが、最初の一歩になる。

第5章 | コレステロールは敵ではない

——数値を下げる事が健康ではない

私の総コレステロール値は、
2009年から現在に至るまで、
一貫して高い。

260前後。
時には300近くまで上がったこともある。

多くの医師は、
この数字を見ると顔を曇らせる。

だが、私はこの数値に、
恐怖を感じたことはない。

理由は単純だ。
この数値は、20年以上変わっていない。

つまり、体質である。

重要なのは、
高いか低いかではない。

安定しているかどうかだ。

2012年、
ALTが138を示した頃、
コレステロール値は乱高下していた。

これは、肝臓の混乱を反映している。

炎症が強く、
代謝が不安定な状態だ。

一方、2025年のデータでは、
コレステロールは高いが、安定している。

肝機能も落ち着き、
糖代謝も良好。

この違いは決定的だ。

コレステロールは、
悪者ではない。

ホルモンの材料であり、
細胞膜の構成要素であり、
脳機能にも不可欠だ。

問題は、
それが炎症と結びついたときである。

炎症がある状態での高コレステロールは、
確かにリスクになる。

だが、炎症が低く、
代謝が安定している状態では、
それは単なる体質的特徴だ。

私は、数値を下げる努力はしなかった。
代わりに、
数値を暴れさせない努力をした。

負荷の与え方を見直し、
回復を優先し、
内臓の流れを整える。

結果として、
コレステロールは下がらないが、
身体は安定した。

健康とは、
数値を基準内に押し込むことではない。

数値が、身体の状態を正しく反映することだ。

その意味で、
私のコレステロールは、
今、非常に正直だ。

第6章 | 回復は才能ではない

——回復は「技術」である

多くの人は、回復を「休むこと」だと思っている。
だが、それは半分しか正しくない。

休んでも回復しない身体は、確実に存在する。

私は長年、自分の身体を観察しながら、
回復には明確な条件があることを知った。

それは才能でも、若さでもない。
操作できる技術だ。

回復が起きるためには、最低限、次の四つが揃う必要がある。

1つ目は、血流である。
筋や内臓に、回復用の血流が戻らなければ、
修復は始まらない。

2つ目は、神経である。
交感神経が優位なままでは、
身体は「戦闘モード」から抜けられない。

3つ目は、炎症である。
炎症が高い状態では、
回復は後回しにされる。

4つ目は、時間である。
回復には、どうしても「間」が必要だ。

私が2012年以降、
意識的に変えたのは、
この4点だった。

象徴的なのが、アルコールとの付き合い方である。

アルコールは、
即座に身体を壊す毒ではない。
だが、回復を止める力は極めて強い。

年末年始に腰痛が出たとき、
私はアルコール量を半減した。

それだけで、
腰の張りが抜け、
回復のスピードが明らかに変わった。

これは意志の問題ではない。
生理学的な事実だ。

回復は、
「我慢」や「根性」で起こるものではない。

条件を整えると、勝手に起こる。

ここで、多くの人が誤解している点がある。

それは、
「休めば回復する」という考えだ。

休養だけでは、
回復は不完全になることがある。

特に、
腰や関節、筋膜の問題は、
正しい刺激がないと整わない。

私は腰痛が出たとき、
完全休養を選ばなかった。

代わりに、
意味のある刺激を一度入れた。

和気富士の縦走。
1時間30分。
不整地。

結果として、
腰痛は沈静化した。

ここから分かるのは、
回復とは「停止」ではなく、
再同期だということだ。

筋、神経、呼吸、循環。
これらが再び揃ったとき、
身体は静かに回復を始める。

回復は、才能ではない。
学べる技術であり、
身につけると、一生使える。

この章で伝えたいのは、
「どう頑張るか」ではなく、
「どう戻すか」である。

最終章 | 身体を信頼できるようになるということ

若い頃、私は身体を
「強く使えば応えてくれるもの」だと思っていた。

実際、応えてくれた。
無理をしても、動けた。
多少の不調は、気合で乗り切れた。

だが、それは
身体を理解していたからではない。
体力で押し切っていただけだ。

献血を続け、
数字を見続け、
失敗と回復を繰り返す中で、
私は1つの事実に辿り着いた。

身体は、裏切らない。

ただし、
こちらが聞く姿勢を持たなければ、
何も教えてくれない。

2012年 ALT138。
あれは、身体からの明確な警告だった。

だが、
その警告を「異常」として切り捨てず、
「使い方の問題」として受け取ったことで、
私は身体との関係を変えることができた。

腰痛も同じだ。

敵ではない。
失敗でもない。

調整点を教えてくれる存在だ。

健康とは、
異常がない状態ではない。

健康とは、
異常が出たときに、
正しく立て直せる状態だ。

この視点に立つと、
年齢は敵ではなくなる。

むしろ、
経験値として積み上がる。

私は、2009年よりも、
2025年の方が、
自分の身体を信頼している。

それは、
数値が完璧だからではない。

数値が、
意味を持って読めるようになったからだ。

本書で伝えたかったのは、
特別な健康法ではない。

献血や100kmウォーキングを、
誰にでも勧めたいわけでもない。

伝えたかったのは、
自分の身体を、
ブラックボックスのまま使わないでほしい
という一点だ。

身体には、閾値がある。

それを超えれば、
必ず何かが起こる。

だが、
閾値を知つていれば、
越えずに使い続けることができる。

そして、
もし越えてしまっても、
戻すことができる。

身体は、
壊れるためにあるのではない。

生き続けるために、
調整し続けるシステムなのだ。