

オムツとクスリとそして愛媛マラソン

私は10年前くらいから健康のためにウォーキングを始めました。季節の移り変わりを感じ、スマホや一眼カメラで写真を撮りながら楽しんでいました。

3年くらい前から、歩くことに物足りなさを感じるようになり、ゆっくり走るようになりました。当初は2km歩き、2km走するという状況でした。次第に走る距離が長くなり、仕事や用事が入っていない木曜日午後、土曜日午後と日曜日、休日に7から10kmくらい走るようになりました。月に約100km走るようになり、愛媛マラソンを意識するようになりました。

令和4年8月14日深夜、酔っ払った勢いで愛媛マラソンにエントリーしてしまいました。私の計画では、涼しくなる頃から少しずつ走る距離を伸ばし、15km、20kmそして30kmまで伸ばしていく予定でした。12月中頃、初マラソン完走の神頼みをかねて新加茂川大橋経由で伊曾乃神社まで走りました。約15キロのランニングでしたが、左股関節周辺に痛みというか、だるさというか何とも言えない違和感を感じました。翌日は左足に力が入らず歩くのも痛い状態でした。年末年始は特段の予定もなく、走行距離を伸ばす計画でしたが、2週間の安静を決めました。

令和5年1月3日、ウォーキングから始めましたが、股関節周辺の調子は悪く、10km走ると翌日は痛くなるという状況でした。また安静にし、1月22日から以前の週3回ペースでゆっくり走り始めました。

歳のせいここ数年、夜間の排尿回数が増え、多い時は3回も尿意のため覚醒するようになりました。昼間もちろん近いのですが、仕事中はいつでもトイレに行けるので、それほど気にしていませんでした。しかし、昼間のランニング中も1時間以上走ると突然オシッコがしたくなり、トイレを探したり、人目につかない所で用を足したりしていました。そのため、長く走る時は1時間くらいで公園などのトイレで用を足し、再び走るという状況でした。

1月某日、愛媛マラソンのベテラン走者と話す機会がありました。その人曰く、『招待選手がスタートしてから最後尾のブロックがスタートするまでに15分はかかること、20kmくらいまでの仮設トイレは待っている人が非常に多く、10から15分待ちは当たり前』とのこと。私のブロックは最後尾のLでした。予想タイムを5時間50分でエントリーしていたので仕方ありません。

ガーン！スタートまでに15分、10キロごとのトイレ待ちに計40分。これでは完走は不可能。ここで初めて私の戦いは、心肺、脚力ではなく膀胱だと知りました。

どうしても完走したい。どうしよう！！どうする家康？そうだ！オムツをして走ってみよう！オムツを買いに行こう！

近くの薬局に行くと、色々種類がありました。「近い将来、本当につける日が来るのかな？」とか色々思いを馳せながら、『サッとはける、1人で歩ける方に、安心の薄型』というのを

購入しました。

1月28日土曜日午後、早速履いてみました。オムツの上に普通のパンツ、CWSのスパッツ、その上にランニングパンツと本番の格好をして走りました。走り始めて50分で尿意、何とか我慢しましたが、10分後人生初めての時が来ました。スピードを落としゆっくり走りながらオムツでオシッコをしました！！何とも言えない、生温かいものが股間を覆い、遅れてお尻の方まで広がっていきます。ズッシリ重く感じます。後ろから見た人がいれば、少し？大分？ガニ股で走っていたかもしれません。「しゃあない」と言い聞かせながら、走り続けると10分くらいで尿が吸収されたためか、オムツの膨らみが元に戻ってあまり違和感なく走れるようになり、そのまま家まで走って帰りました。

帰っていきオムツを外そうとすると、なかなか破れません。さすが日本製、しっかり作られています。スパッツを履いているので、脱ぐことはできません。本番のマラソン中にオムツを外すのに時間を割いていたのでは、何のためのオムツかわかりません。そこで、一工夫。オムツの両サイドのつなぎ目の上の部分に少しハサミでカットを入れておくと、素早く破れることに気づきました。両サイドを破って外し、クルクルと巻いてテープで固定して捨てる。上手にできました。

何とか、走りながらオシッコをすることはできました。思っていたより簡単でした。オムツも上手に外せるようになりました。しかし、本番は42.195km、6時間と長丁場です。4、5回のオシッコは覚悟しなければなりません。何とか20km地点まで行けば、ランナーの流れは閑散となりトイレもほぼ待たずに行けるとのことなので、2、3回分のおしっこ対策を練る作戦を考えないといけません。

2枚オムツ作戦！！20kmを140分で走る予定なので、前半までに1回ないし2回分の尿を溜めなければなりません。また、尿意を催すと長い時間は我慢ができません。そこで、20kmまでは1枚目のオムツでしのぎ、20km地点の仮設トイレで脱ぎ捨てる。20km以降は仮設トイレを利用するが、途中で急にしたくなった時のために2枚重ねとすることにしました。

1月29日（日曜日）、2枚オムツ作戦決行。オムツ2枚、普通のパンツ、スパッツ、ランニングパンツ。やはり、2枚となるとかなりゴワゴワする。見た目は外からは分からないらしい。自分で鏡を見ると何となく腰回りがモッコリというか、モッタリというか少し違和感がありました。2枚オムツを履いて20kmのランニング決行。本日の実験は尿道口を上向にしてオシッコをお尻の方にできるだけ行かないようにすることです。予想通り走り始めて63分でオシッコ。前回よりオムツ前側で受け止めることに成功しました。その後、尿意はなく、何とか20kmを1回の排尿で走りきれました。上出来でした。

今度はおクスリ頼みです。実はこの日の朝、ベシケア1錠を内服してみました。20kmで1回の排尿だったので効果ありと判断しました。また、この日からお茶も緑茶からカフェインを含まない麦茶に変えました。

翌日から毎朝1錠内服し、昼間、夜間の排尿間隔を記録しました。有意差検定はしていま

せんが、明らかに排尿回数は減ってきました。2月6日から試しに2錠に増量してみました。更に排尿回数は減り、夜間も起きる回数が減りました。もちろんアルコールも控えました。

2月12日、本番の日。オムツ2枚の重ね着ルック、ベシケア2錠内服、ロキソニン1錠内服、芍薬甘草湯1包内服、胃の保護のためにタケキャブも1錠内服。9時30分にトイレに行き、Lブロックに入り、スタートを待ちました。10時にスタートの号砲が鳴りましたが、Lブロックはピクリともしません。14分経過し、やっと集団がゆっくりと動き出しました。1km7分から7分15秒のペースで30kmを目標に走り出しました。トイレは10kmまでに5箇所仮設されていましたが、案の定長蛇の列でした。当日は16℃というマラソンには暑いくらいの陽気で、私は全ての給水所で水分補給しました。

何と言うことでしょうか。不思議なことに1時間が過ぎても、2時間が過ぎても私の膀胱はピクリともしません。作戦通り、快調に25kmを走りましたが、尿意は全くありませんでした。さすがにオムツの中にオシッコは嫌なので、空いているトイレに入りました。ここで、後半の筋肉痛、関節痛、引き攣りに備えボルタレン1錠と芍薬甘草湯1包を追加内服。しかし、35km付近から両足が攣り走れなくなりました。40km手前では足の攣りはピークとなり、歩くことも困難になり、6時間のペースアドバイザーと抜きつ抜かれつという状況になってしまいました。尿対策は万全でしたが、水分も塩分も十分に取っていたのに、筋の引き攣りにやられてしまいました。

これで終われば、今までの全ての苦労が水の泡になると必死の思いで最終関門を通過し、5時間58分26秒というテレビ映りを狙ったかのような記録でフィニッシュできました。折角？準備したオムツ2枚重ねルックも無駄になりました。新品のまま？、家まで履いて帰りました。

今から思えば楽しい経験でした。大会関係者、沿道で応援していただきました皆様、そして当院関係者、家族にお礼を申し上げます。

最後になりましたが、開示すべきCOIは全くないことを申し述べさせていただきます。