

第2話

ジャンボ機長の健康管理



こばやし ひろゆき
小林 宏之氏

1946年生まれ。1968年に東京商船大学を中途退学し、パイロット訓練生自社養成海外委託の第一期生として日本航空に入社。日本国内の路線のほか、ヨーロッパ、アメリカ、中南米、オセアニア、東南アジア、中国・韓国と世界中の国際線に勤務している。また、首相特別便、チャーター便も数多く担当。湾岸危機・戦争時には、日本人、東南アジア人の救出機機長を務めた。2006年10月に定年退職したのちも、嘱託契約として現役を続行。還暦を迎えた2009年夏現在もなお、現役最高齢のパイロットとして活躍している。

二〇代の健康体を生涯守る

日垣隆 機長という大変な高給取りというイメージがありますが（笑）、実際のところはどうですか。

小林宏之 いえいえ、そんなことはないかと思えます（笑）。

日垣 小林さんは一九六八年にパイロット訓練生として日本航空に入社して以来、現役最高齢のジャンボジェット機パイロットとして活躍中です。パイロットの健康管理は、私たちの想像以上に大変だと聞きました。

小林 ジャンボジェット機のパイロットは、半年に一度厳しい航空身体検査を受けなければなりません。この検査に合格しなければ、フライトできなくなってしまう。航空身体検査の基準は、二〇代の若者も六〇代の私もまったく変わりありません。

有村美香アナウンサー（アシスタント・インタビュアー）五〇歳以上の人は基準が甘くなる、というわけではないのですね。パイロットの方は、具体的にどんな身体検査を受けるのでしょうか。

小林 呼吸器、循環器、消化器、血液機能、精神や神経系……。端的に言えば、頭の上から下まで全部調べます。たとえば拡張期血圧は九五以下、収縮期血圧は一六〇以下でなければいけません。

日垣 血圧の数値が基準より少しでも高すぎると、不合格になってしまう。

小林 血糖値については、一一〇以上あつてはいけません。

日垣 血糖値が一二〇や一三〇ある人など、私のまわりには大勢います（笑）。そもそも二〇代と五〇代、六〇代では健康状態がかなり異なるのが普通です。身体検査に合格し続けるのは、ちよつと奇跡的なことではないでしょうか。

小林 ボクシングの選手は、試合前に厳しいウェイト・コントロールをします。日頃から節制するのは当然ですが、私も身体検査の一カ月ほど前からは、特に食事に気をつけて体調をコントロールしなければなりません。

実は明日にも、航空身体検査を受けます（笑）。対談が終わってから少しおなかが空いても、夜の一〇時以降は一切飲んだり食べたりしてはいけません。

日垣 対談が終わったあと、打ち上げに強引に誘ってはダメだということですね（笑）。

血糖値や血圧の数値が高い機長が混じっていたのでは、乗客も不安になってしまいます。
小林 パイロットの健康管理は、飛行機の危機管理のための第一歩なのです。心身ともに健康なパイロットが飛行機を操縦しなければ、不測の事態が起きたときに大変な事故につながってしまいます。

スペースシャトルが宇宙へ飛び立つためには、機械を完璧に整備しなければなりません。さらに、乗組員の健康が完璧な状態になったうえで初めてカウントダウンが始まるわけです。飛行機についても同様でして、メカニク的な整備とともに、パイロットの健康状態にもOKが出なければフライトは始まりません。パイロットの健康管理は、安全に飛行するための基本中の基本なのです。

老化にストップをかけよう

有村アナ 小林さんと同期のパイロットは、何人いらっしゃいますか。

小林 一八名です。

有村アナ 今も現役でいらっしゃる方は……。

小林 同期生はすでに定年を迎え、今でもパイロットとして飛んでいるのは私を含めて二名のみです。定年を迎えた二〇〇六年秋に、私はもう一度厳しい身体検査を受けました。そして再び嘱託契約を結び、今でもパイロットとして仕事をしています。

日垣 一九四七〜四九年のベビーブーム期に生まれた人たちは、「団塊の世代」と呼ばれています。団塊の世代は二〇〇七年以降、一気に定年退職を迎え始める。定年後、団塊の世代がどのような余生を送るかが議論になっています。一九四六年生まれの小林さんは、六〇歳になった今でも現役で空を飛んでいらっしゃいます。定年と同時に仕事からリタイアする同世代の人たちからすれば、うらやましいと思います。

小林 そうかもしれませんね。一口に「年齢」と言っても、戸籍年齢、精神年齢、ホルモン年齢、骨年齢、血管年齢などいろいろな観点があります。一般に「あの人は若い」「老けて見える」という言い方は、これらのさまざまな基準を総合した結果なのでしょう。戸籍年齢は自分ではコントロールしようがありませんが、そのほかのホルモン年齢や血管年齢などは、その気になればかなりの部分をコントロールできます。

有村アナ タイムマシンにでも乗らなければ、戸籍年齢をコントロールすることはでき

ません。骨年齢や血管年齢などについては、たしかにトレーニングだけで老化を抑えられそうです。

小林 身のまわりを見渡してみると、同じ五〇歳でも精神年齢や血管年齢にかなり個人差があると思いませんか？ 健康も安全も年齢も、全部自分で決めていくことができる——。そういった気持ちをもつことが大事だと思います。

日垣 私は一九五八年生まれでして、五〇歳が間近に迫ってきました。人によっては、だんだんと老けこんでいく年代でもあります。

小林 五〇歳を超えてからでも、まったく遅くはありません。もちろん、人間が突然若返ることはなかなか難しいでしょう。しかし、その気になって生活習慣を見直したり訓練を重ねれば、老化を遅らせることは充分可能です。

日垣 ありがたいお話ですねえ（笑）。

老眼が治った！

有村アナ 小林さんはメガネをかけていらっしやいませんが、視力に変化はないのです

うか。

小林 私は四〇代の半ばころに老眼になりかけたのですが、「これではいけない」と訓練を始めまして、今ではまったく問題ありません。

日垣 老眼の進行を止められるのですか。

小林 老眼が止まっただけでなく、以前より視力が良くなりました。

有村アナ どうやって視力を回復させたのでしょうか。

小林 目の焦点を調整する筋肉が固まることによつて、人間の視力は落ちてしまいます。特にパソコンの画面と長い間向かい合つて仕事をしている人は、目の筋肉が一カ所に固まつてしまいやすい。

私たちパイロットにとつて、視覚による情報収集は大変重要です。視力低下を抑えるためには、たまに休憩をして近くを見たり遠くを見たりしながら、目の筋肉を柔らかくしてあげる必要がある。私の場合、電車に乗っているときに動体視力を鍛える簡単な訓練をやっています。パツパツと動いていく風景を観察するだけです。誰でもできるトレーニングです。

日垣 電車の窓から見える建物や、道路を走っている自動車のプレートを観察する。窓から見える風景に注意するだけです。誰にでもできます。しかも、お金は全然かかりませんね。

小林 三秒間喫茶店のメニューを見たあとは遠くの山に目をやるなど、目の焦点を近くに合わせたり遠くに合わせたりしてあげるのです。それから、目を左右や上下にクルクル動かすのも有効でしょう。このような訓練をすることによって、目の筋肉を柔らかくすることができません。私の場合、五〇歳を過ぎてから本格的にそうした訓練を始め、今ではまったくメガネは必要ありません。

有村アナ その訓練を、毎日どれくらい続けていらっしゃるのですか。

小林 電車で移動をしているときなど、思いついたときに五分程度やっているだけです。パソコンで仕事をされている方は、一時間仕事をするたびに少しだけ窓の外を眺めてみる。これだけでも充分目の訓練になることでしょう。ずっと同じところを見続けているのは、目の筋肉が一カ所に固定してしまいます。ですから、適度に休憩を挟みながら目の筋肉を体操してあげる必要があるでしょう。

有村アナ すると小林さんは、電車の中で本を読んだりなさらないわけですか。

小林 いや、本は読みますよ（笑）。その代わり、二〇分読んだあとにはちよつと外を見るようにしています。

日垣 「毎日三時間訓練しなければいけない」と言われたらどうしよう？ とドキドキしていました。今のお話を聞いて安心です（笑）。一日五分くらいでしたら、誰にでも今日から始められます。

小林 大切なのは、一日五分の努力を毎日続けることです。

日垣 パソコンの画面と向き合うデスクワークに限らず、パイロットの仕事でも飛行機のモニターと長い時間向き合わなければなりません。飛行機に乗っているときも、目の体操はいつでもできそうです。

小林 パイロットは計器ばかり見ているでもいいけませんし、外の景色ばかり気にしていてもいけません。「スキヤニング」と呼ぶのですが、計器を見たり外を見たり、必要に応じてバランス良く視点を変えるようにしています。

還暦まで選手生命を保つ

日垣 ダイエットでも整理整頓でも、三日坊主で終わってしまう人が多いと思います（笑）。小林さんのように、毎日訓練を続けるための秘訣はどこにあるのでしょうか。

小林 常に二〇代と変わらない健康を保つ。安全確保のための基本ラインを、確実にクリアする。そんな目的意識を強くもつことが、訓練持続の秘訣です。

日垣 目の運動以外にも、健康面で普殺気をつけていらつしやることはありますか。血糖値など、少し横着をしているうちに簡単に上がってしまいそうです。

小林 血糖値を上げないためにカロリーをコントロールしたり、動物性タンパク質を食べる機会をなるべく減らすようにしています。

有村アナ 血糖値が上がらないような食生活をしていますと、体重にもかなり影響するのではないのでしょうか。

小林 私は身体検査の前に、だいたい三キロくらいは体重を絞ります。

日垣 まるで、試合前のボクサーのようですね。もしかして、ボクサーのほうが楽だと思っていらつしやるのか（笑）。

小林 ボクサーの選手生命は決して長くはありませんから、厳しい節制生活を送るのはせいぜい三〇代半ばくらいまででしょう。プロ野球の選手でもお相撲さんでも、だいたい三〇代半ばになれば現役を去っていきます。

我々パイロットは、定年の六〇歳までずっと体に気をつけないけません。六〇歳まで現役生活を送らなければいけないという意味では、たしかにパイロットのほうがスポーツ選手より大変な面もあるかもしれませんね。

〔後略〕

（立ち読み版終わり）