

健康と運動

健康増進のために 不可欠な運動

誰でも年を重ねてくると肉体的な衰えが出てきます。しかし、毎日の暮らし方に気をつければ、健康的に年を重ねて、病気を予防することができます。今回は健康増進には不可欠な「運動」について解説します。

△文責・佐賀県医師会健康スポーツ医部会理事 庄野 菜穂子▽



■肥満と病気の関係■

皆さんは20代の頃と比べて体重は何キロ増えましたか？運動で筋量が増えたならいいのですが、運動しないで増えた体重は、確実に体脂肪です。多少の体脂肪増加は人間としての丸みを増してくれるので悪くありませんが、5kg以上の増加はご用心です。体重はあまり増えていない方も、お腹周りが大きくなり、手足は細くなっていますか？運動不足で筋量が減り、一方で体脂肪が増えていれば、体重ではわかりませんが、実は隠れ肥満かもしれません。

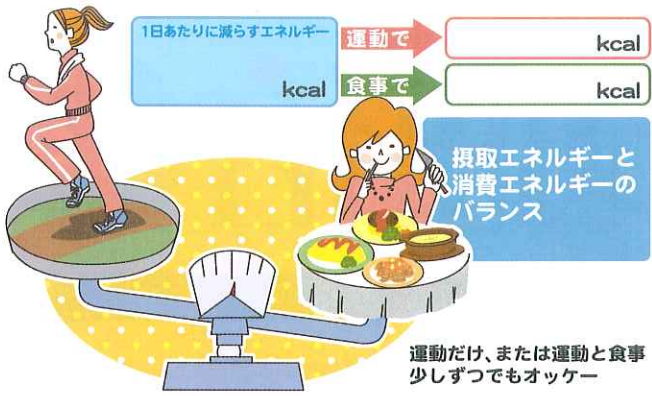
自分でお腹を触ってみてくだ

さい。表面からつまめる皮下脂肪はどれくらいありますか？そして外からはつまみませんが、お腹の奥にたまっているのが内臓脂肪です。脂肪細胞は、余ったエネルギーを貯蔵するだけでなく、様々な生理活性物質を分泌しています。痩せている人は小さな脂肪細胞を持っていて善玉物質が分泌されていますが、太っていると大きな脂肪細胞や未熟な脂肪細胞が増えて悪玉物質が分泌されます。これが糖尿病、高血圧、高脂血症(脂質異常)のもとになり、メタボリック症候群へつながります。メタボリック症候群の人は心筋梗塞や脳梗塞にかかる危険が高くなります。



■体脂肪の減らし方■

体脂肪1kgには約7000kcalのエネルギーがあります。3〜4日間は生きて行く事ができるエネルギーです。これを1か月で減らすためには、 $7000 \div 30 = 233.3 \text{ kcal}$ を毎日使わなければなりません。食べ物に置き換えると、例えばあんぱん1個、カップアイス1個、500mlのビール1本分、などを減らせばよいこととなります。運動でしたら、80kgの人で毎日6kmのウォーキングに相当します。さて、あなたはどうしますか？



■落とし穴にご用心■

一般に「体重を減らせば生活習慣病はよくなる」と言われます。これは間違いではないのですが、誤解を招きやすい表現です。とにかく体重を減らそうと食事を減らしすぎたり、健康食品で痩せようとしたり、岩盤浴やサウナで汗を流して痩せた気になるのは、間違いです。食事は毎日のことなので、比較的に取り組みやすいのですが、極端な食事制限は筋肉まで減ってしまい、基礎代謝が落ちて、体力アップは期待できません。食事制限はストレスにならない程度にとどめ、必ず運動を行うようにしましょう。また、岩盤浴やサウナで減った体重はほとんど水分ですので、体脂肪は減っていません。

減らさなければならぬのは余分な体脂肪ですから、筋肉や水分で体重を落としても健康にはなれません。動かさないで痩せている人より、多少太めでもよく動いて体力のある人の方が元気で長生きできるようです。

運動だけで取り組む場合、内

暮らしの中で体をしっかり使い、
だらだら過ごす時間を減らしましょう。



臓脂肪減少効果は高く、体力アップも期待できます。体重が減らなくても、腹周りが減っていれば体脂肪は落ちていくし、太ももに張りが出てくれば筋肉が増えていることとなります。きちんと運動を続けていけば、体重減少よりも先に、血圧や血液の数値は改善することが多いのです。

1回の運動は30分続けてやっても、5分や10分ずつ数回に分けてやっても、効果に差はありません。また、脂肪は20分たないと燃えないというのは間違いで、運動開始時から少しずつ燃えています。

しかし運動はやり方を間違えうと怪我や事故につながりま

す。たとえば、運動の時間や回数が多すぎると、膝を痛めたり、疲労が残ってしまいます。痛みや疲労を感じたら、やり過ぎのサインですから量を減らしましょう。運動の強さが過剰になると、血圧や心臓の異常が出やすくなります。今年の夏も伊勢市の職員がジョギング中に虚血性心疾患で死亡されました。これは偶発の事故ではなく、自分の体力や健康状態に不釣り合いな運動を頑張りすぎたことが原因です。特に、起床直後のきつい運動は事故を起こしやすいので、水分や糖分を少し補給して準備運動をし、軽めの運動にとどめましょう。

「健康スポーツ医」は、一般住民の健康増進、病気の予防を目的とした運動について専門知識をもった医師ですので、一度相談してみるとよいでしょう。



■40歳以上の男性、50歳以上の女性■

肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症などがある方は、健康な人と比べて、運動中に血圧や心臓の異常が起こりやすいので、「運動負荷テスト」という検査を受けることをおすすめします。市町村をあげて健康づくりの運動を推進するのはよいことですが、安全に運動ができる仕組みづくりも大切です。

「健康スポーツ医」は、一般住民の健康増進、病気の予防を目的とした運動について専門知識をもった医師ですので、一度相談してみるとよいでしょう。

