

自分で治す生活習慣病

誰でも毎日1万歩

自分のリズムで工夫して歩く



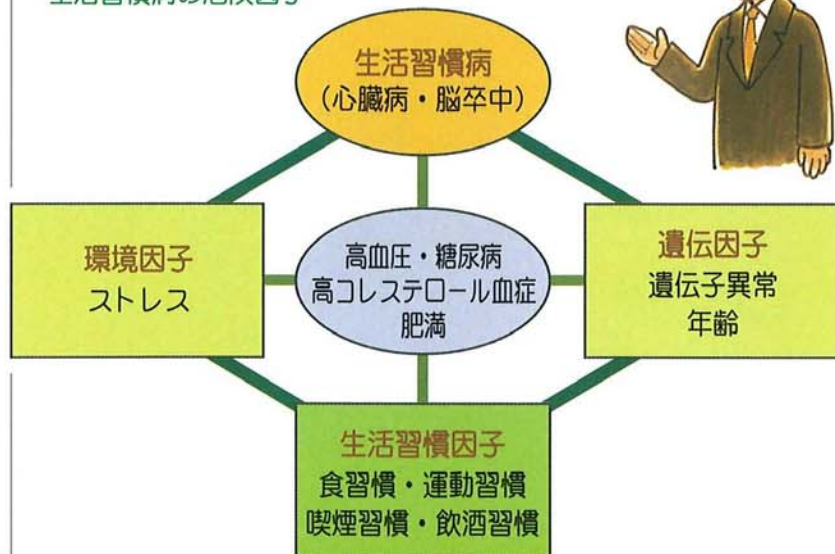
運動習慣をつけて

生活習慣病をのりこえる

成人病と呼ばれてきた心臓病、脳卒中、ガンなどは、遺伝因子・環境因子・生活習慣因子の3つが絡み合っつくりだされる病気です。遺伝因子と環境因子は、本人がいくら努力をしても根本的な解決は困難ですが、食事、運動、休養、喫煙、飲酒などにかかわる生活習慣因子は、本人の努力次第でなくしていくことが可能なので、これらを生活習慣病と呼ぶようになりました。

特に心臓病や脳卒中などの原因となる高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などは運動習慣によって改善されるので、運動不足病ともいえます。あなたの生活習慣をかえることで、病気の危険を確実に減らすことができるのです。

生活習慣病の危険因子



歩くことから始めよう

運動習慣として重要なのは運動量と質の「適度さ」です。競技に勝つためのスポーツ選手のトレーニングとは違い、中高年者が生活習慣病予防のために行う運動は、肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病などといった症状を改善し、それによって動脈硬化を防ぐのが目的です。汗水垂らして歯を食いしばる激しい運動ではなく、全身、特に大きな筋肉が含まれる下肢を用いたりズミカルで長続きする運動が適しています。そのためには特別な運動種目を行うのではなく、日常生活の中で、できるだけ「歩くこと」から始めましょう。

歩くほど遠く生活習慣病

男女あわせて6,800人を対象に、歩行数と健康状態の関係を調べたところ、1日の歩行数が2,000歩未満の群は男女とも血圧が高めなのに対し、1万歩以上歩いている群は、明らかに血圧が低く抑えられていました（表1）。また、動脈硬化を防ぐ作用があるといわれる善玉コレステロール（HDLコレステロール）の値も、歩行数2,000歩未満の群が平均より5%も少ないのに対して、1万歩以上歩く群では平均より7%も多いという結果が出ています。

つまり歩いている人ほど血圧が正常に抑えられ、善玉コレステロールが多いので心筋梗塞や狭心症にもなりにくい、ということがはっきりしたわけです。

表1 歩行数と血圧との関係

1日あたりの歩行数	平均血圧（最高血圧／最低血圧）
1万歩以上	男性 134／82 女性 120／78
2,000歩未満	男性 144／94 女性 145／82

（厚生省 平成3年度国民栄養調査より）

目標は1日1万歩

日本人の1日あたり平均歩数は6,600歩

国民栄養調査の対象となった6,800人の1日あたりの平均歩数は約6,600歩でした(表2)。年齢別の平均歩数は働き盛りの30~40代でも7,500歩、キロ数にして約5kmにしかありません。

職業や生活内容によって歩行数がどれくらい違うかを示したのが(表3)です。これを見ても、目標とする1万歩以上を歩いている人は意外に少ないことがわかります。



表2 年齢別平均歩数

30~40代	7,500
50代	6,900
60代	6,000
70代以上	3,700

(厚生省 平成3年度国民栄養調査より)

表3 生活形態別歩行数

種類・生活内容	歩数/日
サラリーマン・マイカー通勤	3,620
・バス通勤	8,280
・休日在宅	2,850
・休日(雨)	1,270
看護婦・電車通勤	9,875
小学校教員・電車通勤	8,980
中学体育教員・クラブ活動も	16,970
大学教授・マイカー通勤	5,750
主婦・家から出ずに	2,570
・買い物など	5,680
・スポーツ好き	16,380
大学生・バス通学	6,670
・近くに下宿	4,320
・アルバイトあり	12,410
・帰省中	1,420
高齢者・朝夕散歩	5,680

(波多野義郎ら、1987)

1日にどれくらい歩けばいいか

さまざまな調査・研究から、生活習慣病予防には最低でも週に700kcal、できれば週に2,000kcal程度を消費する運動を、継続することが望ましいといわれます。週に2,000kcalとすると、1日約300kcalを消費する計算です。これをもとに歩行距離と歩数を割り出すと、成人男性の場合で1日に10km、歩数は1万4000歩になります。

1万4000歩が理想ですが、区切りよく1万歩を目標にしましょう。

あなたの正確な歩数は?

1km走れば、体重と同じ値のkcalを消費するといわれます。つまり体重70kgの人が1km走ると70kcalを消費するのです。歩行に消費するカロリーは走行時の約半分。これをもとに、1日300kcalを消費するのに必要な歩数が計算できます。

- A. あなたの体重 kg
- B. あなたが1km歩くときに消費するカロリー (A ÷ 2) kcal
- C. あなたの歩幅 (男性は70cm、女性は65cm。実際に測ればもっと正確) cm
- D. 1日300kcalを消費するために必要な歩行キロ数 (300 ÷ B) km
- E. それを歩数になおすと (D × 100,000 ÷ C) 歩

●たとえば、Aを体重70kgとすると、Bは35kcal、Cは70cm、Dは300 ÷ 35 = 8.6km、Eは8.6km × 100,000 ÷ 70cm = 12,200歩となります。



●大切なのは歩くことを特別なことと考えないで、日常生活の中にごまめに取り入れていくことです。1日家にいる主婦なら、買い物を午前と午後2回に分けて行ってはどうでしょう。バス通勤をしている人なら、バス停1つぶん歩いてみるのもいいでしょう。ちょっとした工夫で、もっとたくさん歩くことができるはずです。

より上手に「歩く」ために



すすめられる運動の強さ

運動時のエネルギーは最初、肺からの酸素でまかなわれますが、間に合わなくなると無酸素でエネルギーをつくり始めます。この無酸素運動が始まる時点が無酸素閾値といい、無酸素閾値レベルの運動は、心臓に過度の負担がかからず、血圧もあまり上昇せず、しかも体脂肪が効率よく燃焼するので、肥満、高脂血症、糖尿病などが改善し、結果的に血圧は下がり、心臓病患者の回復にも有効です。

無酸素閾値レベルの運動は、最大能力（最大運動）の約50～60%とされ、次の計算から心拍（脈拍）数で把握できます。

[(220-年齢)-安静時心拍数]×K+安静時心拍数=無酸素閾値

- ・「安静時心拍数」は1分間の心拍数で、目を覚ましたときなどに測ります。
- ・Kは最大運動レベルの目標値です。50%を目標として0.5と入れます。

●60歳で安静時心拍数65/分の人が最大運動の50%の運動を目標とするなら

$$[(220-60)-65] \times 0.5 + 65 = 112.5$$

つまり、脈拍が110くらいになった時点が無酸素閾値です。中高年者は、最大運動の40%程度から始め、3ヶ月くらいかけて50%まで上げましょう。このレベルの運動を、1日20分～30分、週3日以上行くとよいとされています。

運動療法も「歩き」が基本



心疾患の運動療法にも取り入れたい「歩く」こと

●必ず医師の処方のもとで

歩くことはだれにでも無理なくできる優れた運動です。生活習慣病予防だけでなく、心筋梗塞や狭心症など、心疾患の病後のリハビリテーション、さらに慢性期のトレーニングとして、「歩く」を取り入れた運動療法は注目されています。

運動療法では「急性期から回復期にかけて少しずつ運動し、慢性安定期に積極的に運動する」というのが原則です。まず最初は、運動しないことのデメリットを少なくするため、軽く身体を動かすことに始まり、回復期には積極的な病気の回復の促進に役立つように運動レベルを上げていきます。運動によって血液循環が良くなれば、障害の回復が早まるのです。

心疾患の運動療法は、医師の指導を受けることが必要不可欠です。医師立ち会いのもとで運動負荷試験やさまざまな検査を行い、それに基づいて厳密な運動処方が作成され、歩く回数や時間が決められます。なお、医師（医療機関）による処方箋などにしたがつた実施証明書があれば、それに要した費用は医療費控除の対象になることも覚えておきましょう。

【歩き始める前に】①体調が変化しているときは歩かない
歩くことに限らず、運動は体の状態が安定しているときに行うのが基本です。持病があっても、症状が安定していればかまいませんが、たとえ下痢や風邪でも、急性の症状が出たときは歩くのはやめて、安静を心がけましょう。

【歩き始める前に】②早朝歩きは少々難あり
早起きして朝食前に歩く人が増えていますが、早朝の運動は血圧が急上昇する危険があり、高血圧症の人には勧められません。

【歩き始める前に】③犬と一緒に無理をしやすい
ゆっくり散歩するつもりが、犬に引きずられて駆け足になっていることはありませんか？
高齢者の場合、犬と一緒にだつとい運動量が多くなりすぎる危険があります。



【歩き始める前に】④階段昇降はほどほどに
日ごろからエレベーターやエスカレーターを使わずに、心がけて階段をあがるようにすればよい運動になります。でも、トレーニングの構えで階段昇降に熱中すると膝や腰を痛めます。



監修 横浜市スポーツ医科学センター
センター長 村山正博
発行 財団法人 日本心臓財団
トーアエイヨー株式会社
制作 株式会社 日経ラジオ社