

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック院長
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



第8回 歩行習慣で自殺を予防しよう

今年5月以降、有名芸能人の自殺が続きました。コロナ禍の中、何が起きているのでしょうか。

この夏、日本における自殺者が急に増えました。8月の自殺者は1854人で、前年同月の1603人から251人増加しました。男女別では男性が1203人で、前年同月1139人から微増でしたが、女性が651人で、前年同月464人から40%も増えました。

女性の場合、自粛により女子会や井戸端会議が減ったことで孤独な時間が増えた結果、うつに陥った人が増えたのでしょうか。自宅に閉じこもっていると歩行量が明らかに減ります。するとどうしても気分が沈みがちになります。

うつ病とはセロトニンという脳内物質が低下した状態です。心療内科でうつ病と診断されると、SSRIなどの脳内のセロトニンを増やす薬が処方されます。しかし、そんな薬を飲まなくても自力でセロトニンを増やす方法があります。それは「歩く」

ことです。歩行という1日何歩とか、何分間かが気になるところです。しかし私は「まずは、こまめに歩くことを習慣化しましょう」と説いてきました。

また、生活習慣病を改善するためには、ただ歩くよりも「インターバル歩」が効果的です。例えば、5分間少し早く歩いては5分間ゆっくり歩くことを繰り返します。3分ごとでも構いません。ただし、年齢や持病の程度にもよりますが、ある程度心拍数を上げる時間帯を作らないと、ただポロポロと歩いているだけでは十分な効果が得られません。とはいえ、うつ病の予防という観点からは、たとえポロポロでも、また同じ速度であつても、歩くことで気分転換やストレス発散になるため効果的です。

有名人の自殺は一般人に連鎖します。もしも死にたいと思ったら「いのちの電話」に相談するのも一法ですが、無条件に歩くことをお勧めします。歩行には希死念慮を吹き飛ばす不思議な力があるのです。

納税月報

2020.December
No.876

12

令和2年度 大阪国税局管内納税表彰受彰者
国外財産調書制度の見直しが行われています

令和2年分 給与所得者のための年末調整について
令和2年1月号～12月号掲載記事総索引



e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで