

高血圧、血糖値、コレステロール、中性脂肪を自力で下げる

薬を飲まずに生活習慣病を治す!

# 名医が教える 健康法

7人の専門家が  
アドバイス!

秋津壽男  
石原新菜  
板倉弘重  
大櫛陽一  
久代登志男  
長尾和宏  
泰江慎太郎  
(五十音順)

## 暮らしのコツ



- ◎週3日のタオル握り
- ◎食後にかかと上げ下げ
- ◎テレビ時間にラクラク体操
- ◎1日8000歩ウォーキング



POWER MOOK 76

本体

500円

+税

## 食事のコツ



- ◎血糖値にトマトジュース、舞茸
- ◎高血圧にサラダ、甘酒、酢しょうが
- ◎コレステロールにヌルヌル食品
- ◎中性脂肪に大さじ1杯の酢



いつもの暮らしに“ちょい足し”するだけ!

# 30のカンタン 新習慣!!

いま飲んでいる薬、やめられる?  
減薬・断薬診断チェックつき





## 秋津壽男

あきつ・としお

秋津医院院長

1954年、和歌山県生まれ。大阪大学工学部発酵工学科卒業。1986年、和歌山県立医科大学医学部を卒業後、循環器内科に入局し心臓カテーテル、ドップラー心エコーなどを学ぶ。東京労災病院などを経て1998年より現職。



# お話を うかがった 先生方 (五十音順)



## 石原新菜

いしはら・いに

イシハラクリニック副院長

1980年、長崎県生まれ。帝京大学医学部卒業後、同大医学部附属病院を経て、現在は内科医、漢方医として父・石原結實のクリニックにおいて外来診療に携わる。東洋医学の理論にもとづく健康法をわかりやすく伝え、メディアでも活躍。



## 板倉弘重

いたくら・ひろしげ

品川イーstownメディカル  
クリニック院長

医学博士。東京大学医学部卒業後、同大第三内科、カリフォルニア大学サンフランシスコ心臓血管研究所などを経て茨城キリスト教大学教授に就任。退職後、現職。動脈硬化疾患の予防と治療に関する栄養学的研究にも尽力。



## 大櫛陽一

おおぐし・よういち

東海大学名誉教授

1947年生まれ。大阪大学大学院工学研究科修了後、大阪府立羽曳野病院、大阪府立成人病センター、大阪府立病院などを経て、1988年に東海大学医学部教授に就任。2012年より現職。大櫛医学情報研究所所長。



## 久代登志男

くしろ・としお

日野原記念クリニック所長  
(聖路加国際病院連携施設)

医学博士。1973年、日本大学医学部卒業。駿河台日本大学病院、Clinical Fellowとして3年間の米国留学、日本大医学部教授、総合健診センター所長などを経て現職。専門は循環器学、とくに高血圧の臨床と循環器疾患の予防。



## 長尾和宏

ながお・かずひろ

長尾クリニック院長

1958年、香川県生まれ。医学博士。東京医科大学卒業後、大阪大学医学部附属病院、市立芦屋病院などでの内科勤務を経て現職。地域密着型の外来診療と在宅医療に携わる。臨床の傍ら、精力的な執筆・講演活動もおこなう。



## 泰江慎太郎

やすえ・しんたろう

銀座泰江内科クリニック院長

医学博士。京都大学大学院医学研究科修了後、同大医学部附属病院、国立循環器病研究センター病院などを経て現職。数少ない心臓病と糖尿病、2つの領域の専門医として、これまでに海外のVIPを含む10万人以上の患者を診療。

血圧の特効法  
1

生活習慣病予防の目安ライン、1日8000歩を目指そう

# ウォーキングでまずは10mmHg降圧!

## 歩くことはまさに特効薬 30mmHg下がる人も!

高血圧の予防・改善策について医師の多くが、声をそろえて「**ウォーキングがベスト**」だと語る。近年、メタボ解消につながる効果にとどまらない、ウォーキングのさまざまなメリットがわかってきたのだ。兵庫県・尼崎市医師会の行事として市民と歩き、ウォーキングの前後で血圧を測定した長尾和宏医師が言う。

「何百人かで30分くらい歩くと全員の血圧が下がりました。平均で10mmHg程度、最大で30mmHgも下がった人もいました。**ウォーキングにはリラックス効果があり、副交**

感神経が優位になります。そのことも血圧を下げる一因でしょう」

血圧の調整を担っているのは自律神経で、そのうち、**血圧を上げるのは交感神経系、血圧を下げるのは副交感神経系の役目**なのだ。

長尾医師は、背筋を伸ばす脊椎ストレッチウォーキングをすすめる。荷物はもたず、腕を振って、1分間の心拍数100〜110程度（少し汗ばむくらい）のペースで歩くのがコツだ。

大事なのはウォーキングを習慣化することだ。長尾医師が言う。

「歩いた直後に血圧が下がるのは一時的なものです。しかし、ウォーキングを半年くらい続けると家庭血圧が5〜10mmHg下がるという

### ウォーキングの効果を上げるコツ

- ◎荷物は手にもたない（リュックを活用する）
- ◎背筋を伸ばし、歩幅を大きく
- ◎腕は後ろに大きく振る（肩甲骨を動かす）
- ◎少し汗ばむ程度のペースで速歩きもする



論文もあるのです」

板倉弘重医師は、日常生活のなかでできるだけ歩く意識をもつことが大事だと説く。

「交通機関が発達し、エレベーターやエスカレーターが増えている現代は、あえてそれらに頼らない心がけも必要。通勤通学を運動の時間ととらえるといいでしょう」

## 高血圧だけじゃない！ 生活習慣病の万能薬

ウォーキングは高血圧ばかりでなく、あらゆる生活習慣病の対策になる。長尾医師はこう語る。

「**ウォーキングの血圧に対する工ビデンス（医学的な根拠）は、はつきり出ています。**短期的にも、つとも目に見える形で効果を体感できるのは高血圧ですが、中長期的には、体重が減ること**で糖尿病もよくなり、中性脂肪も下がります。**まさに、生活習慣病の万能薬と言えるでしょう」

## ウォーキングと病気予防の関係

予防を期待できる病気	1日あたりの歩数	うち、速歩きの時間
要介護状態	2000歩	0分
うつ病	4000歩	5分
心疾患、脳卒中、認知症	5000歩	7分半
骨粗鬆症、動脈硬化、がん	7000歩	15分
<b>高血圧、糖尿病、脂質異常症</b>	<b>8000歩</b>	<b>20分</b>
メタボリックシンドローム	10000歩	30分
肥満症	12000歩	40分

上に掲げた表は、東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利博士による群馬県中之条町における大規模調査（65歳以上の住民約5000人を対象に、2000年より継続中）のデータから導き出された、身体活動（歩行）と病気予防の関係。高血圧などの生活習慣病の予防のラインは「1日あたり平均8000歩、うち20分を速歩き（＝中等度の身体活動）」が目安となる

注：効果を保証するものではない

