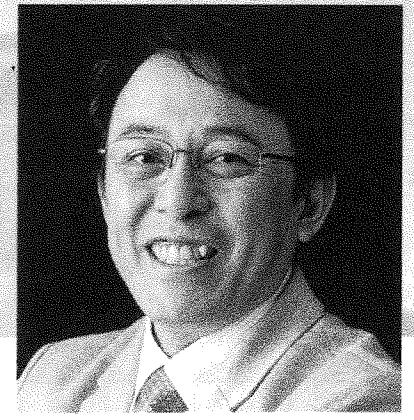


# 病気の9割は「歩く」だけで治る！ 長く座る人はがんになりやすい

医学博士 長尾 和宏



**長尾和宏**  
(ながお かずひろ)

医療法人社団裕和会理事長、  
長尾クリニック院長

1984年 東京医科大学卒業、大阪大学第二内科入局  
1991年 医学博士(大阪大学)授与  
1995年 兵庫県尼崎市で長尾クリニックを開業、現在に至る

日本慢性期医療協会理事、日本ホスピス在宅ケア研究会理事、日本尊厳死協会副理事長、全国在宅療養支援診療所連絡会理事、関西国際大学客員教授

【医学博士】  
日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、指導医、日本在宅医学学会専門医、日本禁煙学会専門医、日本内科学会認定医、労働衛生コンサルタント

【著書】  
『平穏死・10の条件』(ブクマン社)、『がん剤・10のやめどき』(ブクマン社)『胃ろうという選択、しない選択』(セブン&アイ出版)『がんの花道』(小学館)『抗がん剤が効く人、効かない人』(PHP研究所)『大病院信仰、どこまで続けますか』(主婦の友社)など。  
【医学書】『スーパー総合医書』全10巻の総編集(中山書店)第一巻『在宅医療のすべて』、第二巻『認知症医療』など多数。

## 骨粗しょう症の 特効薬は「歩行」

寝たきりになる原因の一つは骨粗しょう症である。気になる人は時々身長を測って欲しい。もし若い時の身長と2cm以上短くなっていたら脊椎圧迫骨折があるかもしれない。テレビCMでよく流れている「いつのまにか骨折」は特別な検査をしなくても身長が短縮だけでも大体の見当がつく。圧迫骨折の土台は骨粗しょう症であるが、その予防や治療は、お薬よりも「日々の歩行習慣」が大切である。最近話題のロコモやフレイルやサルコペニア、そして「骨粗しょう薬」の特効薬は、なんとといっても「歩行」である。

もし公園や河原を歩く機会があれば背筋を伸ばして、やや大腿で歩いて欲しい。椎体骨を伸ばすことに意識を集中すると身長は1〜2cm伸びる。つま先ではなくかかとからの着地をイメージし、意識して肘を後ろに引いてみる。すなわち胸を張り、腰を少しひねりながら歩いてみよう。歩くという動作は下半身だけでなく上半身や腕や肘をも使う全身運動である。年齢というものはいくら外見を着

## うつ・自殺は歩行で予防

私が書いた「歩く本」の4冊目が、11月に出版された。第1弾の「病気の9割は歩くだけで治る」がベストセラーになり、その後第2弾の「認知症は歩行で良くなる」、そして第3弾の「歩き方で人生が変わる」が出版されたが、おかげさまで累計14万部を突破した。これら3冊の本が出た2年の間に、歩行に関するエ

飾ってみても立ち姿や歩き方に表れてしまう。若者と老人の差は歩行時のシルエットを観れば一目瞭然だ。すなわち歩き方が良いと年齢より若く見られる。時には、大きな鏡の前で歩く姿を自己チェックして欲しい。私は診察室で後期高齢者の患者さんに必ずモデル歩きをせよという。診察椅子への座り方をじつと観察するのは脳機能を推測するためである。

### 座る時間が長いと 寿命が縮まる

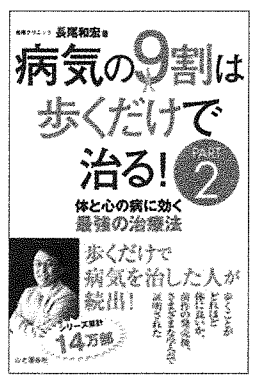
最近、日中では「歩行」していない時間帯、すなわち「座る時間帯」に関する研究に注目が集まっている。結論からいうなら「座る時間が長いと寿命が縮まる」という衝撃的な事実である。2011年のシドニー大学ノエイドリアン・パウマン博士らの研究によると「座っている時間が4時間未満の人に比べて、8〜11時間の人は15%、11時間以上の人は40%も総死亡リスクが高い」という結果であった。さらに座っている時間が1日8時間以上の人は、4時間未満の人に比べて、がんによる死亡リスクが20%増加するという。

ビデンスが世界中から続々と発信された。その結果、目論見どおり歩行が国民運動になりつつあることは著者としてとても嬉しい。そして今回の4冊目は、「病気の9割は歩くだけで治る パート2」と題して「なぜ歩行がいいのか」を最新のエビデンスとともに掘り下げてみた。新たにうつ病や自殺と歩行の関係にも言及した。どの本からでもいいのでは是非多くの人に読んで頂きたい。

4冊目のテーマは「うつによる自殺の予防」である。私の父親の自死の悔しさが当然、頭に残っている。日本は依然として自殺大国であるが、「歩行習慣」が自殺予防の鍵を握っていると考えられる。私はこれまで「死」に関する本をたくさん書いてきたが、なにも

またメルボルンにあるベイカー心臓病・糖尿病研究所のネヴィル・オーウェン博士らは、「テレビを1時間ずつと座って観るたびに22分寿命が縮まる」と発表した。もし1日5時間テレビを観る人なら1年間で約1か月間寿命を縮めている計算になる。これらの「座位負債」を解消するためには「ずつと座り続けることを避けて、たとえ仕事中であってもこまめに立ち上がって歩き回ることを日々の習慣にすることだ。最近、睡眠に関する話題もブームであるが、日中の十分な歩行習慣には自然と夜間の良質な睡眠が伴ってくるはずだ。だから不眠症治療の柱も歩行であると考えられる。

すでに還暦を越えた自分だが、思い返すと50歳代は座りつぱなしの10年間であった。外来診療に加えて思いがけず依頼が殺到した執筆活動などのため振り返るとおそろしく1日平均12時間以上、椅子に座ったままの生活を送ってしまった。その結果、内臓肥満や慢性腰痛に悩まされる羽目になっている。まさに医者不養生である。しかし幸いなことにまだ1日も休まず仕事を続けてられていて、今のところがんも発見されず、元氣



死にたいわけではない。毎日楽しく快適に、できれば長く生きたいという願いは皆さまと同じである。多くの高齢者はピンピンコロリ(PPK)が理想だと言う。要介護や寝たきり期間ができるだけ短く、最期は「穏やかに」である。しかし漠然とそう願うだけでは決して叶わない現実、拙書「平穏死10の条件」という本の冒頭に書いた。私は35年間の臨床経験から「歩行習慣」こそがPPKの土台であると確信している。そしてもうひとつは「バランスのとれた食事」であり、両者は車の両輪であろう。お薬はその次であることを決して忘れてないで欲しい。このコラムを読まれた方には、今日からたった5分間からでもいいので1日3回、姿勢と腕振りを意識して歩いて欲しい。「歩く」という行為がどれだけ凄いなのか、どれだけ快楽なのか気が付くはずである。

世界の視点で情報を発信する総合誌

2018 December

# KōRON12

MONTHLY

発行・株式会社財界通信社 平成30年12月1日発行  
毎月1回1日発行 第51巻12号  
昭和47年11月10日第三種郵便物認可

## 提言

リーダーとは責任を取るべき役割  
一連の不正発覚に見え隠れする責任者不在の体たらく

(フィンランド研究家、東海大学文化社会学部 北欧学科 講師)

(学校法人東海大学 常務理事、東海大学 学長)

## リレー対談 柴山 由理子氏 vs 山田 清志氏

貧しい国から福祉国家になったその真の豊かさとは何か  
ベンチャー魂好奇心のスイッチが入って開いた運命の道

### 物流特集

**「物流危機」はこう乗り越える。**

**2050年に向けたロジスティクス革命の処方箋**

特別寄稿①: 国土交通大臣 石井 啓一 氏

特別寄稿②: 国土交通省物流審議官 松本 年弘 氏 ほか

月刊公論