

29万人のための
情報発信マガジン

2016年5月20日発行(毎月20日発行)通巻205号 2001年3月27日第3種郵便物許可

平成28(2016)年 June

6

生活習慣病に
勝つ!

勝つ

!

<好評連載>

- ◆分かりやすい「孫子の兵法」(最終回)
- ◆最新 日本をとりまくアジア情勢
<米国、トランプ「大統領」の衝撃> ほか

<シリーズ連載>

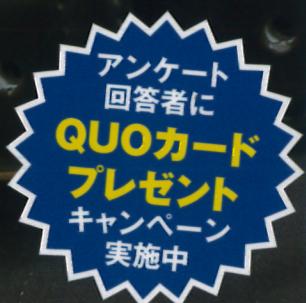
- ◆歴史に残る1面トップ事件<第12回 結婚詐欺>

interview

石

中国問題評論家・拓殖大学客員教授

平



メタボリックシンドローム・ 生活習慣を



運動で解消しよう！

長尾クリニック院長 長尾 和宏



生活習慣病とは、高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症を始めとした、食事や運動のライフスタイルの乱れに起因した病気の総称です。働き盛りである壮年期の心筋梗塞、脳梗塞はもちろん、初老期のがん、老年期の認知症などにも深く関係しています。

具体的には国民的流行語になつた「メタボ」が一番イメージしやすいかもしれません。すなわち肥満がベースにあることが大半です。肥満の程度は体重を身長の2乗で割ったBMIで区分されています。BMIが25～30が軽度肥満、30～35が中等度肥満、35以上の高度肥満に分類されます。しかし最近は腹囲85

生活習慣病とは、高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症を始めとした、食事や運動のライフスタイルの乱れに起因した病気の総称です。働き盛りである壮年期の心筋梗塞、脳梗塞はもちろん、初老期のがん、老年期の認知症などにも深く関係しています。

生活習慣病とは、高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症を始めとした、食事や運動のライフスタイルの乱れに起因した病気の総称です。働き盛りである壮年期の心筋梗塞、脳梗塞はもちろん、初老期のがん、老年期の認知症などにも深く関係しています。

運動と 生活習慣病の関係

運動と 生活習慣病の関係

現代では「隠れメタボ」という病態もあり、見た目が痩せている人でも安心はできません。これに対しても、最も良い方法が運動です。特に簡単にできるのが、頭を使いながら歩くことです。近年は運動不足の人が多いですが、細切れに運動しても十分な効果があります。生活習慣病改善のための運動のポイントを紹介しますので、ぜひ、健康づくりをめざしてください。

センチメートル以下であっても

「隠れメタボ」という病態があることも注目されているので、肥満がないからといって安心はできないことも知つておいてください。

運動不足はインスリンの効きを悪くします。これはインスリシン抵抗性と言いますが、糖尿病を始めとする動脈硬化の原因です。よく「人は血管から老化する」と言われますが、本当です。動脈硬化の程度は頸動脈をエコー（超音波検査）で観察すれば10分で簡単に分かります。動脈硬化は心筋梗塞、脳梗塞の原因

硬さです。あるいは閉塞性動脈硬化症や大動脈瘤というかたちで現れます。

さて、生活習慣病の発症には、食事のみならず運動、そして睡眠も大きく関与しています。1日の3分の1は寝つていますか

ら、睡眠の量だけでなく、質も大切です。しかし良い睡眠は昼間のライフスタイルの結果の裏返しという側面もあります。現代人は、移動手段の発達に伴い、何かと車や自転車に乗ることが多くなり、歩く距離が年々減っています。いわゆる運動不足の人が増えています。また、脂質を多く摂る欧米型の食事が主流になりました。毎日の飲酒習慣やタバコ問題も根強く残っています。さらにコンビニなど社会的インフラの充実もあり夜型生活的人が増え、平均睡眠時間は年々、短縮しています。世界的に見ても、日本人は睡眠時間が短い民族になりました。これらのライフスタイルの乱れや偏りの結果が、生活習慣病なのです。

本稿では、その中でも運動習慣について述べます。

健康づくりの前の 健康診断

健康長寿のための健康づくりには、まず定期的な健康診断や体力測定が欠かせません。オリンピック選手はメディカルチエ

特集 生活習慣病に勝つ!



ックに基づいてライフスタイルを臨機応変にアレンジしていくますが、一般の人も充実した毎日を送るために、そうしたファイドバッックは見習うべきででしょう。

定期健康診断で測定される項目は身長、体重、血圧、脈拍、尿検査、そして肝機能や脂質や血糖値などの血液検査です。これらの値に異常があれば、だいたいでも覚えておいてください。

定期健康診断は、労働安全法という法律で定められた項目を行います。運動することに不安がある方は、法定項目以外の健康チェックも行ってみてください。動悸や息切れなどの自覚症状がある方は、医療機関に行けば保険診療で必要な検査を受けることができます。特に運動に関するメディカルチェックは循環器内科を標榜している医療機関で相談してください。

例えば、激しい運動をされた方で、動悸や胸痛など心臓不安を感じた方は、自転車（エルゴメーター）で負荷をかけた時の心電図変化をチェックしてください。また、血圧が高めで糖尿病を指摘されている方なら、

年齢や体力にもよりますが、普段運動習慣がない方は、まずはウォーキングに代表される軽い運動から始めてください。

前述した頸動脈エコーや負荷心電図検査を受けてみてはどうでしょうか。狭心症の傾向があるのにマラソンに挑戦しようという無謀な方がおられます。医者から見るとそれは健康づくりではなく自殺行為です。

年齢や体力にもよりますが、普段運動習慣がない方は、まずはウォーキングに代表される軽い運動から始めてください。運動療法の基本は有酸素運動ですから、やたらに心拍数を上げる激しい運動ではなく、少し汗ばむ程度で行う運動が基本です。ウォーキングであれば隣の人と会話ができるくらいの心拍数で行なうことが大切です。

運動を始める前に、自分がリスクファクターをいくつ持っているのかをぜひ知っておいてください。具体的には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、内臓肥満、タバコの5項目のうち、自分はいくつ該当するのかを意識してください。喫煙習慣がある人は禁煙してから運動しないともつたないし危険です。タバコを吸いながらマラソンに挑戦する人を見ますが、理解に苦しみます。

「昔は体力に自信があった」という人がおられます。しかし医者から言わせていただくと、昔の自信は過信となり、思わぬ運動事故を引き起こす恐れがあります。例えば、ほとんどトレーニングもせずにいきなりマラソン大会に出たはいいものの、心停止してAEDのおかげで生き返ったという人が必ずと言つていいほどおられます。反対に「昔は体力に自信がなかった」という人は、慎重に徐々に運動強度を上げるので、さほど心配しません。毎日8000歩を目標にしても様々な理由でその半分もできないことがあるでしょう。疲れて気力がない日もあるでしょう。「忙しくてそんなの無理!」というのが多くの現代人ですから、「細切れ歩行でも構わない」ことを知つてください。意外かもしれないが、細切れに運動しても、十分な効果があることが分かつています。

中年以降は、ランニングではなく続けやすいウォーキング、ハイキングにしてください。運動強度を落として毎日続けること。30分～1時間の運動が無理ならば細切れでも構わないのです。わたって続けられる運動として続けることが大切です。生涯にわたって続けられる運動としてはテニス、水泳、ゴルフ、ウォーキング、ハイキング以外に、ダンス（社交ダンスからヒップホップダンスまでいろいろあります）もお勧めです。運動の春です。頑張って運動を始めて、長く続けてください。

1日にどれくらいの運動量が必要か?

「1日にどれくらい運動すればいいの?」

これはよく聞かれる質問です。

健康人の1日の運動量の目安については、特に決まりはありません。そんなことを考える暇があるならば「つべこべ言わずレッツスタート!」と言いたいところです。ウォーキングでいざらスタート。5000歩、60

0歩と少しずつ増やして1日8000歩程度を目標にしてください。大切なのは続けることです。3日坊主では意味がありません。毎日8000歩を目標にしていても様々な理由でその半分もできないことがあるでしょう。疲れて気力がない日もあるでしょう。「忙しくてそんなの無理!」というのが多くの現代人ですから、「細切れ歩行でも構わない」ことを知つてください。意外かもしれないが、細切れに運動しても、十分な効果があることが分かつています。

中年以降は、ランニングではなく続けやすいウォーキング、ハイキングにしてください。運動強度を落として毎日続けること。30分～1時間の運動が無理ならば細切れでも構わないのです。わたって続けられる運動としてはテニス、水泳、ゴルフ、ウォーキング、ハイキング以外に、ダンス（社交ダンスからヒップホップダンスまでいろいろあります）もお勧めです。運動の春です。頑張って運動を始めて、長く続けてください。



長尾 和宏(ながお かずひろ)
昭和33年香川県生まれ。59年東京医科大学卒業、大阪大学第二内科入局。同年聖徒病院勤務。61年大阪大学病院第二内科勤務、平成3年市立芦屋病院内科勤務、7年尼崎市に長尾クリニック開業。現在、医療法人社団裕和会理事長、長尾クリニック院長。主な著書に『親の「老い」を受け入れる』『平穏死』10の条件』(以上、ブックマン社)『認知症の薬をやめると認知症がなくなる人がいるって本当ですか?』(現代書林)『高齢者の望む平穏死を支える医療と看護』(メディカ出版)など著書多数。

