

特集 歩くことに勝る良薬なし!

「病気の9割は 歩くだけで治る」

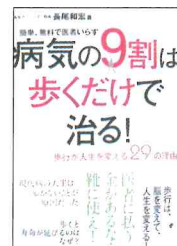


みなさん歩いていますか? 健康の基本は「歩く」ことです。なんとなくわかっていても、その効果がハッキリ理解できないと人は行動しないし継続できないのかもしれません。

江戸時代の庶民は1日3万歩歩いていたそうですが、交通機関が整ってきた近年では歩くことが減り、そのことが生活習慣病をはじめいろいろな病気をつくってきたように思います。

今回ご紹介します「病気の9割は歩くだけで治る」著者の長尾和宏先生は、外来患者さんに「歩きなさい」「歩いていますか」と声をかけています。「歩く」ことが、体や精神面へ計り知れない程の効用効果をもたらしていることを実感しているからだそうです。

この「歩く」ことへの効果効用についてご紹介します。



「病気の9割は歩くだけで治る」

著者：長尾クリニック 長尾和宏院長

1995年兵庫県尼崎市に長尾クリニックを開業した長尾先生は著書で、「あらゆる病気や症状で困っている外来患者さん一人ひとりの治療は違いますが、どんな病気であっても共通しているのは歩くということです。それは町医者としての実感であり本音です。病気の多くは、歩くことが治療や予防の最大の力ギになっています」

そして本を書くにあたっては「医療というのは本来、食事療法や運動療法があって三番目に薬物療法が来るはずなのに、ここ数十年薬が一番上になっています。この薬至上主義をも見直したいという気持ちからです」と述べています。診察で患者さんに「歩いてくださいね」というと、「辛いから嫌だ」といわれるそうですが、「歩くことは決して辛いことではありません。歩くと幸せホルモンであるセロトニンが脳内でたくさん出ることが分かっています。歩くことは実は幸せそのもの。誰もが簡単に幸せにハッピーになれる方法なのです」

- 💡 歩くことで筋肉や骨が丈夫になれば、年をとってから膝が痛い腰が痛いといった事も少なくなります
- 💡 認知症だって歩くことで防げますし、たとえボケが始まっても歩けば良くなります
- 💡 国民病といわれるがんも歩くことが予防・治療になります
- 💡 気管支喘息や膠原病などの免疫系の病気だけでなく、片頭痛を代表とする脳過敏症も歩くことで良くなります
- 💡 不眠やうつも、精神科に行って薬をもらわなくても、歩けば良くなります
- 💡 介護が必要になりつつある「要支援」の人も、歩けば要支援を卒業できます



特集 歩くことに勝る良薬なし!

「病気の9割は歩くだけで治る」

現代病の大半は歩かないことが原因だった①

-  糖尿病人口は950万人に
-  高血圧人口は4000万人に
-  高脂血症人口は2000万人に
-  認知症人口は460万人、予備軍も加えると900万人に
-  毎年100万人が新たにがんにかかり、年間37万人ががんで命を落としています

※このデータは本が出版された2015年以前のデータです。

毎年、このようなニュースが飛び込み大騒ぎしていますが、大半は歩かなくなったことが原因だと思います。

沖縄県は1985年には、男女とも平均寿命第1位という長寿県だった。ところが2000年には沖縄県の男性の平均寿命は全国26位。2010年の調査では30位までに転落。65歳未満の死亡率はワースト1位になっています。女性の方は2005年まで平均寿命全国1位を保ち、2010年には3位のままですが、長寿のおばあちゃん達が平均寿命を引き上げているだけです。女性も65歳未満の死亡率は、2010年に全国最下位になっています。長寿ランキングから転落した大きな要因が、ファーストフードと車社会になって歩かなくなったこと。すべての問題は食事と運動です。食事と運動どちらが先かといえば、どちらも大事なのですが体を動かさなければお腹も空きません。いくらバランスの良い食事を摂っても、カロリーを消費しなければ栄養過多になってしまいます。だから、まず体を動かす。「歩く」ことが大事だと思っています。

生活習慣病は歩くほどに改善する

生活習慣病の代表は糖尿病や高血圧、脂質異常症です。

糖尿病といえば、糖質制限食に取り組む食事療法です。高血圧で勧められるのが減塩食。脂質異常症の場合はコレステロールやカロリーの制限食で

した。ただ生活を作るのは食だけではありません。食以上に大事なのがやはり「歩く」ということです。

生活習慣病を早期発見するための「メタボ検診」は、私の出身医局である大阪大学第二内科で30年ほど前に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という概念から誕生したものです。2008年からメタボ検診が全国で始まり7年程が経ちましたが、正直なところ十分な成果が表れていません。原因は食事の指導はされていても、運動の指導が十分に行われていないからではないでしょうか。

肥満入院も食事と運動で成果

私が30年前、研修医として働いていた頃、肥満入院の患者さんの主治医になったことがあります。体重が100kg以上ある人が入院され、カロリーを段階的に減らしていくことと自転車こぎの運動をやっていくわけです。そうするとみるみる体重が減って、4週間の入院期間中に数キロ以上減っていくのですが、同時に血糖値や血圧、コレステロール値、尿酸値も見事によくなるのです。私は痩せるってすごいな、生活習慣病がみるみる良くなっていくのに驚いたことを覚えています。血圧も同じで、降圧剤で血圧を抑えている状態というのは治ったとはいえません。薬に頼るのではなく、もし肥満であれば痩せる。痩せるには体を動かすこと、つまり「歩く」ことが欠かせません。



編集者も歩いています……長続きする方法

コロナ禍で密にならない運動として、2年前から散歩するようになりました。続けられている要因は、行き先を決めて毎日同じルートを歩かないで、飽きないようにしています。神社やお寺、デパート、電車で植物園に出掛けることもあります。知らない道を歩きながら、お家に咲く花々を観て楽しんだり、行った先でお茶や早いランチを食べて帰ることもあります。歩きながらスマホのYouTubeで音楽や長尾先生のお話を聴いています。出かける時間や歩数は決めていません。帰ってくると気持ちに充実感があります。



特集 歩くことに勝る良薬なし!

「病気の9割は歩くだけで治る」

現代病の大半は歩かないことが原因だった②

社会生活に支障が出てきて初めて認知症といわれる

認知症の人は460万人にのぼり、予備軍も加えると900万人を超えるといわれています。これは糖尿病の患者数にも匹敵する人数です。特に80歳以上では、4人に1人が認知症といわれています。

認知症が増えたのは、一つには長生きするようになったことが原因でしょう。ただ問題は年齢に比して認知機能が低下している場合です。

「血管年齢」や「骨年齢」とよくいわれますが、同じように「脳年齢」が実年齢よりも著しく落ちてきたら問題です。仕事や家事をこなせなくなり、社会生活に支障が出てきて初めて認知症といわれるわけです。

年齢相当以上に認知機能が低下してしまう認知症の人が増えているのは、生活習慣病の糖尿病が深く関係しています。糖尿病の人は認知症になるリスクは2倍。ちなみにタバコを吸っていると認知症リスクが2～3倍になります。

軽度認知障害の段階で予防する

認知症を予防するには、認知症予備軍といわれる「軽度認知障害(MCI)」の段階で注目することがひとつです。そのまま何もしなければ5割の人が認知症に進むけれども、気をつければまだ後戻りできるという段階。この段階で気がつけば、自分で認知症を予防することができます。

何も症状のない段階から、MCIを早期発見する「MCIスクリーニング検査」が、アルツハイマー病の原因である「アミロイドβ」が脳内にたまっていくときに関わっている3種類のたんぱく質を調べることで、MCIのリスクをA～Dの4段階で評価するというものがあります。検査は採血のみで2～3万円程度で受けることができるそうです。

認知症予防は計算をしながら「歩く」こと

MCIスクリーニング検査を受けて、「このままいくと認知症になりますよ」と

判定された場合。予防する効果が明らかになっているものが二つあります。一つは、シロスタゾール(商品名:プレタール)という脳梗塞発症後の再発予防に使われる薬ですが、認知症に対しての保険適応はありません。もっと大切な予防方法は、実は「歩く」ことなのです。正確には、計算をしながら歩くことです。これは、日本発のエビデンスです。ただ計算をしながら歩くだけ。頭を使いながら歩くということがポイントです。誰でもどこでもいつでもできる、こんなにも簡単なことで認知症を予防できるのですから、やらない手はありません。

認知症が始まっている場合の治療も「歩く」こと

認知症がすでに始まっている場合。食べたことを忘れて食べ続け、ブドウ糖依存症のような状態になってしまいます。食事でも大事なのですが私の経験上、食事で認知症を治すのは難しいです。予防と同じように、認知症の治療でも実は「歩く」ことが一番の治療です。

ただ認知症の人は、歩いている途中で自分がどこに向かっているのか、どこにいるのかわからなくなって迷子になりやすいので、介護者も一緒に散歩をするといいでしょう。一緒に散歩をすることは、認知症の人だけでなく、実は介護者にとっても「介護うつ」を改善し、お互い気持ちが上向きになるメリットがあります。



「歩く」と脳内ホルモンが増える

歩くと脳内ホルモンの「幸せホルモン」のセロトニンが脳内で増えます。例えば、腕を組んで、手をつないで肩を寄せて歩くと、オキシトシンというホルモンの分泌も高まります。これは愛情ホルモンともいわれていて、安心感や幸福感、信頼感を高めてくれます。だから認知症の人ほど、誰かが付き添って自由に歩かせてあげなければいけません。病院や施設では、自由に外出して歩けないので、ただボーッと座ったまま1日が過ぎていく。そんな状態では認知症は悪くなるばかりです。施設に入ったあとも毎日「歩く」ことが大切です。認知症の人こそ、誰よりも歩かなければいけません。



特集 歩くことに勝る良薬なし!

「病気の9割は歩くだけで治る」

現代病の大半は歩かないことが原因だった③

国民病の不眠症も「歩く」だけで解決する

日本人の平均睡眠時間は、年々減ってきています。

睡眠不足は糖尿病や肥満、心臓病、さらにはがんのリスクを上げるといわれています。睡眠時間と寿命も関連があり、7時間睡眠が一番長生きするというデータもあります。睡眠時間には個人差があるので、7時間睡眠にこだわる必要はありませんが、「最低6時間は寝た方がいい」には私も同感です。

睡眠薬よりも午前中の散歩で眠れる

良い睡眠習慣を持つには、昼間少しでも歩くことが大切です。特に高齢者の場合、昼間の活動量が少ないために、夜眠くならないという人が結構います。「歩けば自然に眠れるようになります」

もう一つは朝日を浴びることもとても大事です。朝日を浴びると、体内時計がリセットされ、夜間に「メラトニン」が分泌されるようになります。メラトニンとは睡眠ホルモンと呼ばれ、脳の松果体から分泌され、夜になると脈拍、体温、血圧が下がって自然な眠りに入っていくのです。メラトニンは朝日を浴びてから14～16時間後に分泌されるといわれています。このことから不眠症には午前中のうちに「歩く」のがおすすめです。



日本は睡眠薬天国で使い放題

夜眠れないからと睡眠薬を毎晩飲んでいる人がいますが、不眠症も薬は要りません。日本は実は睡眠薬天国で、睡眠薬の人口あたりの消費量はアメ

リカの6倍ほど。中国に比べれば45倍も多いのです。多くの睡眠薬は依存性があるため、海外では処方が規制されている一方、日本では使い放題です。

高齢者の場合、睡眠薬を飲むことで夜間転倒のリスクがあることが分かっています。骨折が原因で寝たきりになったり、睡眠薬が認知症を発症するきっかけにもなるのです。「歩く」ことを習慣にすれば、睡眠薬からも必ず卒業することができます。

「歩く」ことはがんの予防にも効果的

二人に一人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなるというのが、今おかれている状況です。国立がん研究センターは「がんを防ぐための12か条」として予防方法をまとめていますが、生活習慣病の予防こそが、最大のがん予防になります。

人間というのは最もがんにかかりやすい動物で、およそ30%の人ががんで死ぬわけですが、人間の遺伝子が共通しているチンパンジーでも2%以下、犬や猫は1%以下、魚は0.1%未満だそうです。ペットとして飼われている犬や猫の死因は、人間同様にがんが多く、ペット犬の3割ががんで死んでいるという調査結果もあります。動かない動物ほどがんになることはハッキリしていて、常に動き回っている野生動物はほとんどがんになりません。そういう意味では、歩かなくなってしまった人がかかる文明病ともいえます。がんの直接的な原因は、遺伝子の傷です。また、人間の体内には、毎日小さながん細胞が生まれては消えているという説もあります。そのがん細胞を見つけて退治してくれているのが免疫システムです。この免疫システムの働きを高める一番の方法が「歩く」こと。歩くほどに免疫細胞たちが活性化されます。

そして、がんは老化の一種でもあるので、長生きすればがんになる確率も上がります。老化現象としてのがんを100%予防することはできませんが、避けられるのは生活習慣によってつくられるがんです。歩けば歩くほどがんのリスクを減らせることは確かです。





特集 歩くことに勝る良薬なし!

「病気の9割は歩くだけで治る」

正しい歩き方と靴の選び方

正しい立ち方：意識する3点

- ①丹田(おへその少し下のあたり)を意識すること
- ②少し胸を開いて肩甲骨を寄せること
- ③骨盤を少し前傾させること

顎は軽く引いて肩は丸めず胸を少し開いて、背中や腰は反らさず猫背にもならないようにして背筋を気持ちよく伸ばし、お腹は前に突き出さず、左右の足に均等に体重がかかるようにまっすぐに立ちます。

歩き方のポイントは肘を後ろに引く

正しい歩き方は「かかとから着地して、つま先で蹴るように踏み出す」。大事なのはかかとから着地したときに、足の上に上半身をまっすぐ乗せることで、頭から足まで一本の軸が通り、着地の衝撃を膝や腰だけでなく全身で受け止められ、効率的にスムーズに歩くことができます。また、「腕を後ろに引く」というより「肘を後ろに引く」イメージの方が、上半身を使って全身で歩くことができます。

靴を選ぶポイント

まず靴底部分は、腰や膝が悪い人は着地のときの衝撃を吸収して、和らげてくれるものを選ぶことが大事です。

- ①土踏まずの部分のアーチラインが合っているか
- ②かかとをつけたときに足のカーブに合っているか
- ③横幅が窮屈ではないか
- ④つま先が当たったり、指が曲がったりしないか
- ⑤甲が圧迫されないか
- ⑥くるぶしが当たらないか

※実際にためし履きをして確認する。特に足がむくみやすい夕方がオススメ。

歩行補助具を利用する

神経難病で歩くことが困難になっても、介護者の手を借りながら歩きましょう。歩行障害のある人のための歩行補助具は、いろんな種類のものが出ています。最近はノルディックウォークやポールウォークは、杖を2本使って歩きます。両手で杖をつきながら歩くことで、上半身の運動量は普通のウォーキングよりも最大1.5倍の効果があるといわれています。

歩くと未来が変わる!

「歩く」ことで寿命も延びる

「歩く」ことはいろんな臓器にとって良いことばかりです。脳が若く保たれ、認知症になるリスク、がんになるリスクも減らせます。だから、当然寿命も延びます。介護が必要となる原因で一番多いのは脳卒中で、次が認知症です。脳卒中という病気は、血管が老化して動脈硬化が進行し起こるものです。そして、血管の老化は加齢も一因ですが、何より血管の老化を早めるのは高血圧、糖尿病、脂質代謝異常、肥満など歩かないことで起こる病気です。認知症もあまり歩かない人の方がなりやすく、よく歩く人はなりにくい。要介護になる二大要因も「歩く」ことで防げるのです。

「歩行」は脳の癖を変える

自分の思考の癖というのは、変えたいと思ってもなかなか変わらないものです。思考の癖とは脳の癖。それを変えようと思ったら、薬でもなく食べ物でもなく、「歩く」ことが一番です。一番簡単で最も近道だと思います。

毎日歩いている人は、脳が健康になる。脳が変われば思考の癖が変わって、人生が豊かになります。



小さくたんで大きく使える
これからのスタンダード歩行車
38,000円(非課税)

コンパクトな収納性を実現しつつも、小柄な方から大柄な方まで、幅広い体格の利用者が使用できる汎用性を実現しました。

製品に関するご意見・お問い合わせは
お客様相談室 0120-86-7735
(受付時間: 営業日以外の月～金 9:00～17:00 / 11:00～13:00 (年中無休))

アロン化成株式会社
ライフサポート事業部

安寿 You Tube 公式チャンネルはこちら



どもども

vol. 177

2022.12月

安心介護・実践誌
初めての介護を応援します！

これから
平和裡に
国を治めないと
名宰相と呼
ばれないよ



あなたの健康と安心介護をサポートする
「健康介護コンシェルジュ。」のいるお店です

健康・笑顔応援誌

どもども

48歳からの華やかな生き方応援します！

vol. 177

2022.12月



【私の生き方と学び】
神戸芸術工科大学 教授 見寺貞子さん
【特集】歩くことに勝る良薬なし！

発行 | 株式会社どもも 〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-7-20-1312
TEL.06-7505-3551 FAX.06-7505-3552 <http://do-mo-do-mo.com>

2022年12月7日発行（毎月1回7日発行） 通巻177号

ケレヌク Windzephyr iStock