

### 散歩の医学に注目

## ほとんどの病気は歩けば良くなる!?

『病気の9割は歩くだけで治る!』の著者である長尾先生に、歩くときと心や体にどんな変化があるかを教えていただきました。

# 1

人間をヒトという動物として捉えると、およそ700万年の間、足で移動するのが当たり前だったわけですが、ここ100年ほどにおいては、自動車や自転車の普及、交通網などの目まぐるしい発達で便利になった一方、ヒトが歩かなくてすむようになってきました。そのため、歩くことを面倒

がったり、疲れると感じたり、さらには、歩かなければならないとわざわざウォーキングマシンに乗ったりと、歩くこと自体が特別なことになってしまったように感じます。私は長い間、町のクリニックでいろんな方を診てきましたが、歩かない人が増えてきたことで、さ

### 散歩の医学

## 歩かなくなった現代人。不調や病気が増えてきた

まざまな不調や病気が増えてきたように感じています。逆をいうと、「歩けばほとんどの病気は良くなる!」ともいえるのではないのでしょうか。

### 散歩の医学

## 筋肉をつけて健康寿命を延ばそう

歩くことで、第二の心臓といわれるポンプ役のふくらはぎが鍛えられ、より全身の血流が良くなります。血流が良くなると、新鮮な空気が全身の細胞に行き渡り、さらに体内の老廃物や疲労物質も回収してくれます。また、腕をしっかり動かせば全身の運動になります。全身の筋肉が働くことで、基

礎代謝が上がってカロリーを消費しやすくなりますし、肺の周りの筋肉や呼吸筋も鍛えられ、誤嚥性肺炎のリスクもグッと下がります。筋力は年と共にどんどん低下してしまうので、高齢者ほど意識して増やしたほうがいい。それが寝たきりを防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。

教えてくれたのは…  
長尾クリニック 名誉院長  
長尾和宏さん Kazuhiro Nagao

東京医科大学卒業。大阪大学医学部附属病院、私立芦屋病院などで内科勤務を経て、1995年に長尾クリニックを開業。地域密着で外来診療と在宅医療に携わる。著書は『病気の9割は歩くだけで治る!』の他にも多数。

# 2

# 3

### 散歩の医学

## 生活習慣病やがんは歩けば予防・改善できる

現代の病気で多い糖尿病や高血圧、脂質異常症などのいわゆる生活習慣病は、進行するとがんや心筋梗塞、脳梗塞など命に関わる合併症を引き起こす原因となります。また、認知症のリスクも高まります。生活習慣病を改善するには、名前の通り生活習慣を変えることが大切です。それには「食事」、「運動」、「睡眠」を改める必要があります。その中で一番簡単なのが歩くことです。いくら良い食事

をしても、カロリーを消費しないと栄養過多になりますし、体を動かさないと良い睡眠もとれません。歩くことにより、全身の血流をコントロールしている副交感神経が高まると、ホルモンバランスが整い、血糖値やコレステロールの値も改善します。血管が広がるため、高血圧の人が歩行習慣をつけると血圧を下げる効果もあります。また、副交感神経の働きにより体の免疫システムの7割をつかさどるといわれる腸の調子も良くなるため、免疫力アップにもつな

がります。さらに、適度な運動はがんを倒すナチュラルキラー細胞を増やしてくれ、がんになりにくい体を作ってくれるのです。日常的に歩く、散歩をするなどの適度な疲労は睡眠の質を高めます。特に朝の時間に歩くと、朝日を浴びることで体内時計を正常にしてくれますし、夜に「メラトニン」という睡眠ホルモンが分泌され自然に眠れるようになります。睡眠不足は糖尿病や肥満、心臓病、がんのリスクを上げてしまいますので、良い睡眠のためにもぜひ歩くことを心がけてください。

# 4

### 散歩の医学

## 歩けば脳が幸せな気分。うつ病や認知症に効果的

歩くことはうつ病や認知症にも効果があります。うつ病も近年急激に増えている病気です。厚生省の調査によると、1984年の11万人から2010年には70万人と6倍以上に増えています。うつ病は幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」や「ノルアドレナリン」というホルモンが不足した状態ですが、歩けばそのホルモンが増え、ストレスや不安に負けないしなやかなメンタルが身に付いていきます。また、認知症やアルツハイマーを予防する「アセチルコリン」、「ドー

パミン」といったホルモンも増えます。こうした脳内のホルモンを部分的に上げるためのクスリもありますが、副作用もありますし、他の脳内ホルモンの活性を下げ、違う病気を引き起こす可能性も高まります。一方、「歩く」ことには副作用はありません。クスリと上手に付き合うためにも、歩く効果も取り入れ、クスリを徐々に減らしていくのがいいと思います。

### COLUMN

## 座りすぎは死亡リスク、がんリスクを高めます

最近、コロナの影響で外出の機会が減り、テレワークも増え、より歩かなくなる人が増えました。座る時間が長いと血流が悪くなり、死亡リスクやがんのリスクが増加するという研究結果も出ています。これを防ぐには、こまめに立ち上がり、3分でも5分でも家の外でも中でもいいので歩くことをおすすめします。



Q 自転車を漕ぐのでもいいんですか？

A 実は今、骨から出るホルモンに注目が集まっています。骨に重力をかけて骨細胞に刺激を与えることで分泌されるホルモンにより、記憶力ややる気、筋力、免疫力などが上がるといわれています。自転車では骨に重力がほとんどかからないことから、これが期待できません。また、マラソンとも比較されますが、年を重ねるごとに怪我のリスクが高まり、激しい運動は体を酸化させる活性酸素が多くなるため、歩くのが一番良いと考えています。

もっと教えて長尾先生  
散歩のQ&A

いざ散歩しようというときに、  
ちょっと心配なことってありませんか？  
体のことを考えた散歩の仕方  
長尾先生に聞いてみました。



Q 足に不安がある人は  
どうすればいいですか？

A ある程度の年齢になると、膝や腰をはじめどこかに支障がでるわけですが、安静にしてばかりでは体が弱ってしまいます。体の調子に合わせて無理のない範囲でいいので歩くことをおすすめしますが、歩行が困難であれば、周りの支えをうまく活用し移動するだけでも、目や耳、鼻から新しい刺激が入り脳が活性化します。また、座って足をパタパタさせたり、仰向けで歩くように足を動かすなど足に刺激を与える工夫を試みてください。

Q 何歩ぐらい  
歩けばいいですか？

A 具体的な数字では7000歩くらいがいいのでは？と考えますが、それよりも何かのついででもいいので5分でも10分でも適度に歩く習慣を付けるのが大事だと思います。頑張って歩こうと歩き過ぎても体を壊しかねませんし、長続きはしないので、歩数を気にするよりは、ぜひ楽しんで散歩を続けてほしいです。

SAMPO'S  
Q&A

Q どんなグッズが必要ですか？

A 一番大事なのは靴ですね。横幅が窮屈でないか、足の指が曲がっていないか、甲が圧迫されないかなど、実際に試し履きをしてみましょう。靴の専門家であるシューフィッターに相談すると、より自分に合った靴を選ぶことができます。次に鞆ですね。気持ちよく歩くには手ぶらが一番。リュックサックかポディーバッグなどが良いでしょう。また、「ボールウォーキング」や「ノルディックウォーキング」で使うポールもおすすめです。2本の杖を使って歩き、同じ距離を歩いても運動量が1.5倍に、上半身の運動は数倍から10倍に増えるといわれています。膝が悪い人や高齢者にもおすすめです。

散歩の医学

サプリーらずの  
最強アンチエイジング

老化の主な原因は、体が錆びる「酸化」と焦げる「糖化」といわれています。食事をエネルギーに変えるときや激しい運動をした後に、酸化力の高い活性酸素が発生することで細胞が錆びていきます。また、体内で余った糖がタンパク質を変性させ細胞を焦がすと表現されるようです。この「錆び」や「焦げ」にも「歩くこと」は救世主となります。散歩などの適度な

運動は、活性酸素を除去する抗酸化物質を生み、糖を消費してくれるからです。また、骨や筋肉、皮膚を丈夫にし、傷ついた細胞の修復を助ける若返りホルモンが出るため、アンチエイジングにも効果があります。

よく歩く人にバイタリティーがある人が多いのは、社会ホルモンといわれる男性ホルモンが高いことがありますが。このホルモンは寿命と関係していて、50、60歳を境に男性は減り、女性は増えていきます。女性が長生きなのはこれ

が理由です。社会ホルモンが低下すると、活力も落ち、見た目も老けていきます。ですから歩くことは1円もかからないアンチエイジングなんです。歩かなくなった現代人は、若くても社会ホルモンが下がっている傾向にあり、それが少子化とも関係あるのではないかと私は考えています。歩くことで、一人ひとり、そして世の中ももっと元気になることを期待しています。



“脳にも体にもいいことたくさん。  
みんなが歩けば世の中は元気になる”

散歩の医学

偉人も散歩が日課だった!?  
頭が良くなる散歩の効果

酸素が脳を活性化させますが、歩くことで新鮮な酸素を多く取り込むことができます。また、手や足、目、耳は、得た情報を脳に伝え、脳の指令を受けて動くため、散歩中はより脳を使っている状態と言えます。これにより、脳の神経細胞が刺激され、新たな神経細胞が生まれ神経回路が作られます。これが頭の良くなる直接的な

原因です。本を読むと新しい知識が得られたり、思考が触発されたりと、新しいアイデアが浮かんできますよね。それと同じようなことが歩くことで得られるのです。

また、歩くとアイデアを思いついたり何かが閃いたりしますよね。これも脳の働き的一种で、脳がボーっとしているデフォルトモードネットワークといわれる状

態の時に、いわゆるゾーンに入るわけです。だからでしょうか、クリエイターやアーティスト、経済界で活躍するトップの人たちはみんなよく歩くといわれます。ステーブ・ジョブズやベートーベン、ダーウィンなどの偉人も散歩の時間を大事にしていたようですから、歩けば偉人になれるチャンスがあるのかもしれない(笑)



TOSHIBA

人・モノ・街のこれからを考える

# FUTURE DESIGN

GO FOR A WALK

さあ、散歩に出かけよう！

VOLUME

71



東芝エレベータ株式会社