

## 薬だけに頼らず 食事・睡眠・運動を大切に！

長尾和宏先生も歩くことによる健康効果を訴える医師である。「やはり人間は歩く動物です。交通が便利になって若者でも歩かない人が増えています。生活習慣病やうつ病などは歩かないことが原因の場合も多い。歩くことは“快楽”。歩けばセロトニンという幸せホルモンがどんどん分泌されますから、脳内ホルモンのバランスが整って表情も良くなります。それをせずに医者が患者さんに対して多剤投与するのは本末転倒です」。江戸期の庶民は現代人の約6倍、3万歩は歩いてたという。しかし公共交通機関が充実したことで生活習慣病が増えたともいえる。「歩くことで医療費が半減すれば本人も国家も幸せになれます。毎日歩数にこだわらず、歩くことを習慣にしましょう」。

### 男性更年期障害になる？

女性だけでなく男性にも更年期障害がある。これはLOH症候群(加齢男性性腺機能低下症候群)とも呼ばれる。加齢や社会的ストレスなどの影響が考えられるが、予防するために歩くことを勧めたいと話す。

### 精子が減ってしまう？

歩くことで骨を鍛えればホルモンも分泌される。そのひとつが“オステオカルシン”と呼ばれるメッセージ物質である。これは筋肉や精子を増加させる働きがあるとされ、少子化対策にもつながるといえるだろう。

### メッセージ物質が出ない！

歩くと分泌される神経伝達物質“セロトニン=別名:幸せホルモン”は、実は腸内で作られるのだという。ヨーグルトも良いけれど、まず歩くことで腸内環境のバランスを整えることが大切だと長尾先生は言う。

### 薬だけへの依存体質になる？

薬は減らすこと、止めていくことが大事。薬はあくまで一時しのぎであり、食事・睡眠・運動の三拍子を揃えるという原点に戻ることが大切。「歩くことで免疫機能も良くなります」と長尾先生は話す。

### うつ病なども改善しない

「うつ病やパニック障害、摂食障害などの患者さんも歩くことで改善が期待できる」と長尾先生は話す。特に歩いて深呼吸をすれば自律神経が高まってくる。症状が改善されれば過剰な薬依存も避けられる。

### 孤独死とも関係する？

『男の孤独死』も著している長尾先生は「現代は孤独死の7割が男性であり、ウォーキングによって仲間をつくることも大切です」と話す。他人との関わりの少なさなどが原因の社会問題であり、他人事ではない。



ながお・かずひろ  
1958年香川県生まれ。東京医科大学卒業、大阪大学第二内科入局。1995年、長尾クリニックを開業して今に至る。「病気の9割は歩くだけで治る！歩行が人生を変える29の理由」(山と溪谷社)、「痛い在宅医」(共インブックマン社)など著書多数。

# 『病気の9割は歩くだけで治る!』著者の 歩かない現代人への警鐘

“薬”ではなく「歩く」ことで病気の改善を推奨する長尾先生。歩くことで期待できる効果について伺った。

取材協力◎長尾和宏  
(長尾クリニック院長)

昔の人はよく歩いていた!



1万歩以上も歩ける楽しい日帰り旅。

# 男の隠れ家



2018  
APRIL

# 4

定価680円

楽しく歩いて健康になろう!  
*Walking*

ふと  
気づいたら、  
えっ? もう  
1万歩超え!?

# 1万歩

お手軽

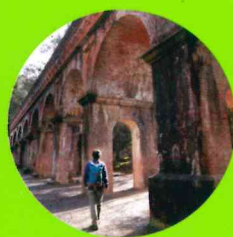
超えの

# 日帰り春旅。

1日たった10分、  
“遅筋”を鍛えて  
100歳まで  
元気に歩く!

こんな病気になっちゃうの?  
長生きするためには  
「歩く」ことが大事!

見どころがたくさんあるから楽しい!  
歩いて健康、春の東西  
日帰り散歩コース



スペインの至宝  
プラド美術館展

旬の食材と山菜を食べて  
体の中から健康になる

正しい歩き方、  
最新シューズ、脳との関係…  
「歩く」を科学する