

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック院長
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



第23回 1日10分の歩行から始めましょう

今回は、最近発表された米国の運動に関するエビデンスを紹介します。米国疾病予防管理センター（CDC）によると、米全体では25・3%が運動不足でした。CDCのルース・ピーターセン博士は「十分な運動をすることで、10人に1人の早死を防ぐことができる」「睡眠の改善、血圧と不安の軽減、心臓病、いくつかのがん、認知症（アルツハイマー病を含む）のリスクの低下など、身体活動の健康上の利点を見逃している人が多過ぎる」と話しています。

また米国立がん研究所（NCI）のペドロ・セイント・モリス博士らは、米医師会雑誌（JAMA）に「1日10分、20分、30分と運動を増やせば、1年当たりの死亡数がそれぞれ6・9%、13・0%、16・9%も回避される」「もし全ての成人が1日10分の運動をすると、全米で年間11万1174人、さらに20分では20万9459人、30分では27万2297人の死亡が回避される」と報告しました。つまり、1日10分のちょっとした運動でも長生きに大きな効果をもたらすことが明らかになったのです。

さらに、カイザー・パーマネンテ医療センターのロバート・サリス博士らは、英国スポーツ医学会誌（BJSM）に、常に運動不足の新型コロナ患者は、定期的な運動をしている患者よりも、入院率、集中治療室（ICU）の必要性、さらに死亡する確率が高いことを報告。常に運動不足の患者は、定期的に運動する患者に比べて、「入院する可能性が2倍以上、ICUの必要になる確率が73%高く、感染症で死亡する確率は2・5倍高い」のです。つまり「高齢男性、糖尿病、肥満、心血管疾患などの基礎疾患」よりも「運動不足」の方がハイリスクなのです。これは最前線にいる筆者の実感と合致します。2年前に出版した『歩くだけでウイルス感染に勝てる！』（山と溪谷社）という拙書の正当性が米国のアカデミアで証明されました。

「忙しくて、運動する時間などない」という方がよくいます。まずは「1日10分でもいいから歩いてみる」ことから始めてください。

納税月報

2022.June
No.894

6

令和4年度 法人関係の税制改正について

令和4年度 消費税関係(インボイス制度)の税制改正について

よくわかる就業規則の基礎知識(後編)

納税協会ニュース

納税協会の税制改正要望が実現しました!

税に関する論文募集

e-Tax利用推進運動実施中!

申告・届出・納税もパソコンで