

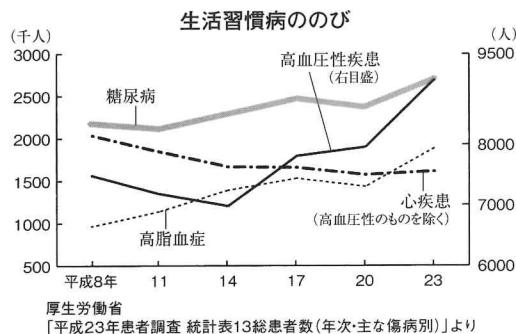
生活習慣病を患う人が年々増え続けています。なかでも**高血圧性疾患**、**糖尿病**、**高脂血症**などを抱える方が多くなっているというデータがあります。

生活習慣病にかかる原因は、その名のとおり日々の「生活習慣」です。具体的には「運動不足」と「食生活の乱れ」が、生活習慣病を引き起こす二大要因といえます。

特に二〇二〇年以降、長

ます。

病気の原因は「運動不足」と「食生活の乱れ」



く続いているコロナ禍によって、外出する機会が減り、運動不足に陥る人が激増しました。

生活習慣病は、**がん**、**心**

筋梗塞、脳梗塞など、命にかかわる病気の原因となります。それほど深刻であるにもかかわらず、初期の段階ではほとんど無症状であるため、当事者が危機意識をもちにくいのが難点です。

日本国民の平均寿命は今後ものびていくと考えられています。幸せな老後を送るためには、健康寿命も同時にのびさなければなりません。そのためには日々の運動と食生活の改善に努めましょう。

今回は、健康のために特に大切な「歩くこと」を中心にお話します。

※「慢性疲労症候群」「慢性心不全」「ひざ痛」などの方は、医師の指導のもと、決して無理をしないようにしてください

# 「歩く」と健康寿命がのびる

1日6000歩から!



健康づくりの基本は「歩くこと」。ちょっとした移動をできるだけ徒歩に切り替えると、見違えるほど健康な体になりますよ!

ながおかずひろ  
**長尾和宏**

(長尾クリニック名誉院長)

1958年、香川県生まれ。東京医科大学卒業。医学博士。大阪大学病院第二内科などを経て、'95年に長尾クリニック(兵庫県尼崎市)を開業。予防医療、在宅医療・介護について積極的にメディアで発信している。2021年より現職。「病気の9割は歩くだけで治る!」(山と溪谷社)など著書多数。

歩くことを忘れた  
現代人

クリニクで治療をする際、患者さんに歩行の指導をすることがよくあります。歩くことが習慣になれば、健康状態が改善するからです。交通手段の発達で便利になった反面、現代人の多くは「歩く量」が著しく減っているのです。そのことが健康を損なう原因となっているのです。

「病気は薬で治すもの」という思い込みは捨てましょう。少しずつでも毎日歩けば、心身ともに元気になり

## 抗酸化物質を増やす

心身がストレスを抱えると、ストレスに対抗するためのホルモンが分泌されます。その際に**活性酸素**が発生し、健康な細胞を酸化させて老化を促進させてしまいます。食べたものをエネルギーに変える過程でも活性酸素が発生します。

運動は、体内の活性酸素を増やすと同時に、**抗酸化物質**も多くつくってくれます。ハードな運動では活性酸素が増えすぎますが、食後のウォーキングくらいの適度な運動であれば、抗酸化物質が増え、細胞の老化を遅らせてくれることがわかっています。

## 歩くと「テロメア」がのびる

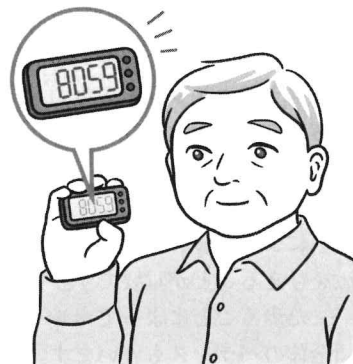
染色体の端っこにある**寿命遺伝子「テロメア」**は、細胞分裂を繰り返すほど短くなり、老化が進みます。ところがウォーキングなど中程度の運動をすることで、テロメラーゼという酵素が産生され、テロメアを修復し、のばしてくれることがわかっています。

## 毎日歩くと健康寿命がのびる

群馬県中之条町の65歳以上の高齢者5,000人を対象に、20年間にわたって行なわれた「中之条研究」という調査があります。

この調査によると、速歩き程度の運動を毎日行なうことによって、うつ病、認知症、脳卒中、がん、糖尿病などの発症率が10分の1程度まで抑えられることがわかりました。

具体的には、一日平均8,000歩の速歩きを行なうのが理想ですが、毎日続けるのは大変かもしれませんが、一日合計**6,000～7,000歩**くらいでも**充分効果**がありますので、時間を見つけて毎日続けることをまずは心がけてください。



## 歩かないと糖尿病や認知症のリスクが上がる

**糖尿病**とは、インスリンというホルモンが不足したり効かなかったりすることで血糖値が抑えられなくなり、血管にダメージを与える病気です。運動不足が大きなりスクであると言われていました。

また、**アルツハイマー型認知症**は、**アミロイドβ**という物質が脳内にたまることで発症すると言われています。

糖尿病を患って脳内のインスリンの働きが悪くなると、アミロイドβが分解されず、たまりやすくなります。その結果、認知症のリスクが高くなるのです。

## 歩かないと「うつ」になりやすくなる

うつ病は、幸せホルモンである**セロトニン**や、やる気ホルモンである**ノルアドレナリン**が脳内で不足することによって起こります。

しかし、「歩くこと」でこれらの脳内ホルモンのバランスが改善されることがわかったのです。

また、運動不足になると、体が疲れないため寝つきが悪くなりやすく、不眠は心の状態に悪影響を及ぼします。外に出なければ人との交流が減り、孤独感も深まります。つまり、歩かないことによって、「うつ」になりやすい条件がそろってしまうのです。



## 歩くための準備

いよいよ実践です。毎日楽しく歩くために、次のものを用意しましょう。

### ウォーキングシューズ

歩きやすい靴を選びましょう。外反母趾の方は整形外科でインソールをつくといいでしょう。



### リュックサック

両腕をよく振って歩くために、持ち物はリュックに入れましょう。

### コルセット、サポーター

腰やひざに不安がある方は、コルセットやサポーターで保護し、無理のない範囲で歩きましょう。

## 歩く前に準備運動を

特に高齢の方は、歩いて体を傷めないように準備運動をしておきましょう。

### 腰の骨をほぐす

仰向けの状態で、ひざを立ててお尻を持ち上げたり、上半身を起こしたり、下半身を左右にひねったりします。



### 肩甲骨をほぐす

両手を肩の上に置いてひじをグルグル回したり、両肩を引き上げてストンと落としたりします。



### ラジオ体操をする

ラジオ体操で全身を動かしておくのも効果的です。



## 歩いてホルモンバランスを整える

ホルモンとは、体のさまざまな機能を整える役割を担う物質で、たくさんの種類があり、体のあらゆる部分から生み出されることがわかっています。

セロトニンやノルアドレナリン、インスリン以外にも、たとえば脳の海馬に働きかけて記憶力を高めるオステオカルシンと免疫力を高めるオステオポンチンは、骨から分泌されます。これらのホルモンの分泌量を増やすには、「歩くこと」によって骨に重力と振動で刺激を与えることが重要です。

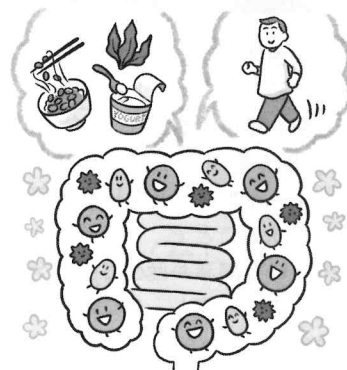
また歩くことによってホルモン類全体のバランスも整います。

## 運動と食事で腸内環境を整える

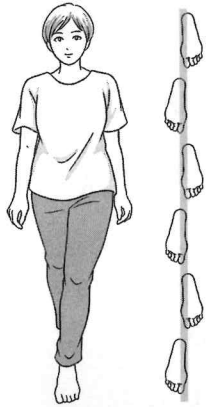
近年、腸内環境に注目が集まっています。腸の中でたくさんの細菌類が存在している状態を花壇にたとえた「腸内フローラ」という言葉も一般的になりました。

幸せホルモンであるセロトニンの原材料は腸でつくられているので、腸の不調は気分や性格にまで影響を及ぼすことになります。

ヨーグルトや味噌、納豆などの発酵食品や、海藻類、オリゴ糖などにとって、腸の善玉菌を増やすことが大事です。腸内環境が整い、健康増進につながります。軽い散歩で気分転換することも、腸内環境を整えて、脳にいい影響を与えてくれます。

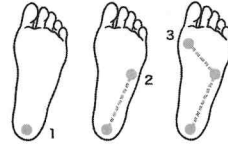


ポイント  
**5**



5センチ幅の一本の線の上を「モデル歩き」しましょう。バランスを保つために脳を使うので認知症予防にもなります。

ポイント  
**4**



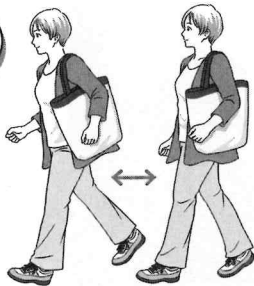
かかとで着地し、足の裏の小指側のラインで地面をとらえ、最後に親指側で地面を蹴ります。

ポイント  
**6**



いつもより歩幅を10センチ広くします。歩く速度が自然に少し上がります。

ポイント  
**7**



通勤するときや買い物に出かけるときに、「普段の速さ」と「少し速め」を交互に繰り返しましょう。運動効果が高まります。早歩き的时间が一日合計20分くらいを目標にしましょう。

### 歩く姿を録画しよう

自分が歩く姿を家族や友人にスマホで録画してもらってください。動画で客観的に見れば、姿勢の悪さや歩き方のクセを発見できます。

# 「正しく歩く7つのポイント」

姿勢を整え、正しいフォームで歩くことで効果がアップします。そして大切なのは、少しずつでも毎日継続すること。楽しみながら取り組みましょう。

ポイント  
**1**



背中を丸めたり、お腹を前に突き出したりせず、「お腹」と「背中」と「腰」を意識しながら、スッとまっすぐに立ちましょう。

ポイント  
**2**



腕を振る際、ひじを軽く曲げて後ろに引き、肩甲骨を動かす意識をもってください。上半身の動きが自然に下半身に伝わります。

ポイント  
**3**



おへその下の「丹田」を意識しながら、骨盤を少し前傾させて歩きます。ただし前傾させすぎて反り腰にならないように。

2023年4月10日発行・発売  
(毎月10日発行・発売)  
1947年5月19日  
第三種郵便物承認

No.900  
定価300円

# PHP

# 5

創刊76周年

PHP

PHP 2023年4月10日発行・発売 第三種郵便物承認

特集 急がずに生きる

第900号 2023年5月号

特集

## 急がずに生きる

焦らず比べず  
自分の  
ペースで

神木隆之介  
豆塚エリ  
名取芳彦  
中尾ミエ  
高知東生  
工藤直子

「歩く」と  
健康寿命がのびる

## 醍醐味

ときを経て価値がわかることがある。たとえば、学生時代のある授業の思い出。クラスメートの誰かが叱られ、先生の諭す言葉にクラス全員が耳をかたむけたこと。そのときの友達のさまざまな表情が記憶の片隅に残る。

ふつうに終わったなげない時間でも、長く忘れ去られていく間に、シーンだけが切り取られ、いつしか愛しい追憶の一つへと姿を変えている。

たくさん苦楽を経験したあと旧友と昔をふり返るとき、大したドラマがあつたわけでもないあのころが、自分の想像を超えて懐かしくよみがえってくる。友の横顔に、同じ時間をともに過ごしてくれた感謝の気持ちすら湧いてくる。

それは必ずそうなるわけではなく、お互いがそれぞれの人生をひたむきに生き、まずまず納得できる人生を共有できるようになったからであろう。

成功したとか、誰かに勝つたとかがなくても、真摯な人の人生には幸せの麴がまぶされ、発酵して風味豊かな酒がたたえられている。だから、ときには一献ゆつくり味わってもよいのではないか。それが人生の醍醐味なのだから。

心を  
寄せあい  
あたたかい  
社会を



定価300円 本体273円  
雑誌 07627-5  
Printed in Japan ©PHP研究所2023



4910076270534  
00273