

H28.11.8

長尾和宏 (ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穩死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。58歳。



# Dr. 和の町医者日記



## 歩行シリーズ①

高血圧は4千万人、高脂血症は2千万人、糖尿病は950万人。そして、認知症はその予備軍を加え、900万人になるといわれています。

これらの病気の多くは、生活習慣のなかに原因があるとされます。合併症が多く引き起こされると、寿命が短くなります。病気が増えると、医療費の増加も止まりません。

日本一の「長寿県」といえば、かつては男女とも沖縄県でした。でもそれは過去の話。

「沖縄クライシス」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。沖縄県の男性の平均寿命は平成12年には全国26位に、22年には30位にまで低下してしまいました。65歳未満の死亡率はワースト1位です。一方、女性の

平均寿命は22年の調査では3位でしたが、65歳未満の死亡率はこちらも最下位でした。

沖縄の65歳未満の死亡率が最下位になった背景には、食生活の欧米化があると分析されています。かつては食物繊維が豊富な煮イモを主食としていたものが、戦後は高脂肪・高カロリーの食事に変わり、ファストフード店が増加しました。その上、車社会が進んで歩かなくなった結果、メタボリック症候群が増えたようです。

今回から「歩行シリーズ」を書いていきますが、皆さんは毎日どれだけ歩いていますか。

「想像もつかない」という人が多いでしょう。万歩計をつけるのが面倒くさい人は、携帯電話の歩数計機能を活用してください。私は1万歩歩く日もあれば、不養生で2千歩しかない日もあります。平均4千歩あたりでしょうか。

目標とすべき歩数は年齢や病気の有無にもよりますが、6千〜8千歩といわれています。よく1日1万歩といわれますが、高齢者には膝や心臓への負担が気になります。

ちなみに1万歩とは身長や歩行速度にもよりますが、7〜8キの距離に相当します。ゴルフでの1ラウンドは10キといわれていますから、それより少し短い距離を毎日歩くためには、相当強い体力と意志がないと難しいでしょう。「毎日3時間歩いていますー」と自慢している人がいますが、半年後、膝と腰

ロコモ 日本整形外科学会が平成19年に提唱した「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略。運動器の障害により移動機能が低下した状態のことを指す。筋肉や骨、関節、軟骨などに障害が起り、「立つ」「歩く」という機能の低下が進行すると、要介護状態になる。

## 毎日どれだけ歩いていますか？

を痛めてしまいました。

比叡山延暦寺(大津市)には「千日回峰行」という毎日約30キを平均6時間で歩くという仏教の修行があります。千日間に歩く距離の合計は地球1周に匹敵する4万キ。毎日の睡眠は3時間で、食事は少量の精進料理を1日2食だけと聞くと、「人間ってすごいなあ」とただただ驚くばかりです。

天台宗大阿闍梨の酒井雄哉氏は60歳で2度目の千日回峰行を達成されました。私の年齢の時には毎日毎夜この修行をされていたことを想像すると、身が引き締まります。仕事でつらいことがあると、いつも酒井さんの柔和なお顔を思い出しています。

ただ、常人には何事もやり過ぎはよくありません。毎日、こまめに少しずつ歩くことがメタボ予防とロコモ予防には大切です。車や自転車、電車などの乗り物が増え、便利になりました。現代だからこそ、歩く意義が見直されると思います。

「病気の9割は歩くだけで治る！」(山と溪谷社)という本を1年前に書きました。日々の診察室での会話を本にしただけなのですが、8万部を超えるベストセラーになりました。読まれた方が歩くことの楽しさに目覚めるきっかけになれば、うれしい限りです。

食欲の秋、そして歩行の秋。まずは1日3千歩から始めてみませんか。

## メタボとロコモの予防