

令和元年12月21日（土）放送分 聴講生・生涯聴講生課題番組

病気の9割は歩くだけで治る

長尾クリニック院長 長尾 和宏

私がなにげなく書いた「病気の9割は歩くだけで治る」が思いがけずベストセラーになり、その後「認知症は歩行で良くなる」、そして「歩き方で人生が変わる」も出て大きな反響をいただきました。これら3冊の本が出た2年間に、歩行に関するエビデンスが世界中から続々と発信され、歩行が国民運動になってきました。

そして4冊目の「病気の9割は歩くだけで治る パート2」では「なぜ歩行がいいのか」を最新のエビデンスとともにさらに掘り下げ、新たにうつ病や自殺と歩行の関係にも言及しました。最近、「歩行」の裏側にあたる「座る時間」に関する研究が注目されています。要は「座る時間が長いと寿命が縮まる」という単純な事実です。

2011年、シドニー大学から「座っている時間が4時間未満の人に比べて、8〜11時間の人は15%、11時間以上の人は40%も総死亡リスクが高い」という研究結果が発表されました。さらに座っている時間が8時間以上の人は、4時間未満の人に比べて、がんによる死亡リスクが20%増加することもわかりました。またメルボルンからも「テレビを1時間ずつと座って観るたびに22分寿命が縮まる」と報告されました。もし1日5時間テレビを観る人なら1年間で約1か月間寿命を縮めている計算になります。これらの「座位負債」を解消するためにはずっと座ることを極力避けて、たとえば仕事中であつてもこまめに

立ち上がり、こまめに歩き回ることを日々の習慣にする以外にありません。最近、睡眠に関する話題も大ブームですが、良質な睡眠の土台は日中の歩行習慣です。

私はこれまで「死」に関する本をたくさん書いてきたが、なにも死にたいわけではありません。楽しく快適に、できれば長く生きたいという願いは皆さまと同じです。多くの高齢者はピンピンコロリ（PPK）が理想だと言います。要介護や寝たきり期間はできるだけ短く、最期は「平穏死」ということでしよう。しかし漠然とそう願うだけでは決して叶わないことは「平穏死10の条件」という本にしっかり書きました。私は35年間の臨床経験から「歩行」こそがPPKの土台であると確信しています。もうひとつは「バランスのとれた食事」であり、両者が両輪とするのが医療の本来あるべき姿です。多くの医師や患者さんが望むお薬はその次です。皆様にはたった5分間でもいいので1日3回は歩いて欲しいです。そして歩くという行為がどれだけ凄いいことなのか、どれだけの快楽であるのかについてお話しいたします。

講師略歴・長尾 和宏（ながお かずひろ）

医療法人社団裕和会理事長、長尾クリニック院長。医学博士。

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。日本慢性期医療協会理事、日本尊厳死協会 副理事長、日本ホスピス在宅ケア研究会 理事、関西国際大学 客員教授。

著書の「平穏死・10の条件」、「薬のやめどき」、「痛くない死に方」はいずれもベストセラー。最新刊「糖尿病と膝臓がん」、「男の孤独死」、「痛い在宅医」は発売即重版、他著書多数。医学書「スーパージン総合医叢書」全10巻の総編集など。



〈巻頭言〉

田辺真人先生と行く

ワンデーバスツアー 東播磨編

ひょうごラジオカレッジ学長 加古隆司

ひょうごラジオカレッジ
テキスト

12月号

令和元年度
第8号

令和元年11月8日(金)素晴らしいお天気で迎えたすがすがしい朝、県立明石公園正面入り口に集まった75名の参加者。

皆さん、一緒に「いいお天気ですねえ」と挨拶を交わし、にこやかに参加受付をすませました。ここ数年、大なり小なり雨にたたられた研修旅行でしたので喜びもひとしおといったところでした。

今年、明石城築城400周年を迎えたのを記念して、田辺先生の説明を聞きながら明石公園内を散策。刻打ち太鼓・天守台・坤櫓ひしごやぐら・本丸・東の丸方面を順番に見学をしました。

田辺先生の簡単な質問に答えられないと「ぼーっと生きてんじゃねえよ」とチコちゃん張りの一言でお叱りを受けた半面、大きな笑いを誘っていました。

もくじ

- 1 巻頭言
ひょうごラジオカレッジ学長
加古隆司…1
- 2 12月の放送案内…3
- 3 放送ノート
下り坂をそろそろと下る
平田オリザ…4
病気の9割は歩くだけで治る
長尾和宏…5
- 百舌鳥・古市古墳群
和田晴吾…6
- 4 心のこだま(感想文の欄)…7
- 5 学びの庭
和田光徳…21
- 6 随筆歳時記
南部真知子…22
- 7 文芸欄(俳句) 千原 勲子…23
(短歌) 三津野幸代…24
- 8 のじぎく広場…25
地方スクーリングの報告
お知らせ
声・編集後記 等

1月号は、12月25日(水)の発送予定です。