

H23.11.26

1日1万歩でメタボ改善



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。労働
 衛生コンサルタント。53歳。プロ
 グ (<http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/>)
 が好評。



「生活習慣病」シリーズ⑧

生活習慣病対策の最終回は「運動療法」について書きま
 す。メタボの方に「もっと運
 動を！」という、いきなり
 ランニングを始める人がいま
 すが、危険です。また、高価
 な運動機械を購入したり、フ
 イットネスクラブに入会した
 りする人もいます。

でも、そんなにお金をかけ
 なくても大丈夫。まず歩くこ
 とから始めましょう。道や公

まず「毎日10分」から始めよう

ある調査によると、某企業
 職員の1日の平均歩行数は、

男性は約8千歩、女性は7千
 歩でした。それよりたった千
 歩多く歩くだけで、さまざま
 な効果があることが確認され
 ました。毎回、食べたものを
 書き出すだけで何十キロもやせ
 た人がいますが、これを「認
 知行動療法」といいます。感
 覚で行動を起こすよりも、具
 体的な数字を自覚して行うほ
 うが効果は上がります。

「いつ歩くのが効果的か
 ？」「朝がいいのか、夜がい
 いのか？」と、よく質問され
 ます。正解は「いつでもいい
 ですよ！」それより毎日継続
 することの方が大切ですよ。

歩けば血圧も本当に下がり
 ます。以前、武庫川の河原で
 経験しました。脊椎ストレッ
 チウォーキングの前後で血圧
 を測定。運動直後の血圧は全
 員少し下がっていました。毎
 日1万歩歩く習慣をつける
 と、血圧は下がり、内臓脂肪
 が減少し、メタボが改善する
 ことが分かっています。

することが大切。三日坊主で
 はダメですよ！
 ただ、食事の直後は胃腸に
 血液が集まるので歩くのには
 適しません。糖尿病で血糖降
 下剤を飲んだり、インスリン
 を打ったりしている人は、食
 事の前にたくさん歩くと低血
 糖の危険があるので注意が必
 要です。

現代人のライフスタイルは
 さまざまです。とにかく空き
 時間を利用して毎日歩く。会
 社勤めの人は通勤経路や会社
 の階段を利用するなど工夫し
 てください。たとえ10分でも
 いいから、多く歩くことが大
 切です。

「何分歩けばいいの
 ？」これも答えはありませ
 ん。1回10分より15分、15分
 より20分の方がもちろんいい
 のですが、たとえ10分間でも
 時間の許す限り歩くことが大
 切です。
 歩くことの効用はほかにも
 たくさんあります。便秘や不
 眠の解消、筋肉強化、精神衛
 生の改善など。私自身は、歩
 きながら、この原稿の内容を考
 えます。たとえ10分、たと
 え千歩でも頑張るって余計に歩
 くことが、メタボ対策、健康
 長寿に重要です。

歩数計 安価な機械式から、階段昇降時の
 計測もできるように上下方向の加速度センサ
 ーを内蔵した精度の高い機種まである。最近ではさ
 まざまな機能が内蔵されている携帯電話もある。

ひよこ

(次回からはアルコールシ