

秋です！ ウォーキングしてみませんか？

西田 潤子 （健康管理センター医長・日本医師会認定健康スポーツ医）



今年の夏は、動くことも億劫なほど暑くて大変な毎日でしたが、秋になり運動に最適な季節となりました。皆さま、体を動かしていらっしゃいますか？ 健康管理センターでは健診結果をもとに生活習慣病の予防、改善を目的にウォーキングをお勧めしています。

健康管理センターでは

当院の健康管理センターでは、午前中は半日ドック・生活習慣病ドック・主婦ドックなどの検査・診察が行われ、午後は健診の結果説明、一般健診、第2内科診察をおこなっており、その他一泊ドックも含め一日約 150 名の受診者がいらっしゃいます。

健診は時代と共に要求されるものが変化してきました。以前はがんなどの疾病の早期発見に努め、総合病院の中にある健診センターという立場を生かしつつ、精密検査・早期治療に重点がおかれていました。現在はがん・脳血管疾患・心疾患などに生活習慣が深く関係していることが明らかになっており、疾病の早期発見だけでなく、生活習慣病の予防・健康増進も重要となっています。

生活習慣病とは？

車社会で体を動かす機会が少なくなった今日、ますます生活習慣病が注目されています。生活習慣病とは食習慣・運動習慣・喫煙・飲酒などの生活習慣が要因となっておこるもので、肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症・脂肪肝・痛風などがあげられます。これらは自覚症状が少ないにもかかわらず、放置するとやがて心筋梗塞、脳梗塞などの動脈硬化性疾患に至る可能性がきわめて高いといわれています。

ウォーキングの効果

科学的根拠に基づいた運動の医学的効果が明

らかにあり、健康づくりのためのウォーキングが推奨されています。ウォーキングには①体力増進効果、②医学的効果、③心理的効果、④社会的効果があると言われています。①体力増進効果としては心肺能力の改善、筋力の強化、転倒・寝たきり予防、姿勢・スタイルの改善などです。②医学的効果としては冠動脈疾患の予防、大腸がん・乳がんの予防、肥満・高血圧症・高脂血症・糖尿病の予防・改善、骨粗しょう症の予防などがあげられます。③心理的効果としてはリラクゼーション効果が、④社会的効果としては新しい仲間の形成など、多くの効果がみられます。

ウォーキングをするには

お仕事が忙しくてウォーキングなんてできないと、思っている方も多いと思います。はじめに歩数計を購入します。そして、普段の生活の中で何歩ぐらい歩いているかチェックしましょう。毎日記録できなくてもかまいません。記録できた分だけ平均して1日何歩歩いたか計算します。その歩数プラス 1,000 歩を1日の目標として歩いてみましょう。1,000 歩は 10 分間歩いた歩数です。歩数計を買いに行く時間がなくても、1日にたった 10 分間でしたら、歩けそうな気になりましたでしょうか？

歩数計を使うと言っても、初めから 10,000 歩はとても無理ですし、する必要もないと思います。受診者の中で、それまで毎日 3,000 歩前後だった歩数を 7,000 から 8,000 歩に増やただけで糖尿病予備軍・高脂血症・脂肪肝・高尿酸血症が改善した方がいらっしゃいました。効果があらわれると嬉しく、自然と普段の生活の中でも車に乗ることをやめ、階段を使うようになります。ウォーキングに慣れてくると、長時間歩くことや雨の中を歩くことも苦にならなくなります。生活習慣病のためにはじめてたウォーキングの心理的、社会的効果がみられるようになるのもこの時期です。