

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和3年5月発行

第226号



## 少し歩いてみませんか

栄村国民健康保険栄村診療所

所長 杉山 賢郎 氏

皆さんは定期的に運動をされていますか。私は日々診療をしています定期的に運動をされている方は少ないように思います。運動はおろか移動のため歩く距離も少なくなっている印象さえあります。

わずか数十年前までは何をすることも自分の体を使わないと手に入りませんでした。買い物するには重い荷物を持って往復1時間ほど歩いたかもしれません。仕事も体を使い朝から晩まで働いていたことでしょう。

一方、現代社会では様々な機械化により体を動かす機会を奪われてしまっています。近所のスーパーまで車で行き、しかもなるべく近くのスペースに駐車する。仕事ではコンピューターの前で一日中座っている方も多いでしょう。便利になるのはとても良いことで私たちは多くの恩恵を受けています。これからもその流れは加速していき豊かになっていくことでしょう。しかしその反面ますます体を動かす機会が奪われてしまうかもしれません。人間は基本的にサボりたがりです。やらなくても済むことはなかなかやる気になりません。(もちろん私もその1人です)

そのような環境の中、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が増えています。それらの治療にはそれぞれ薬物療法があり、多剤併用で治療されることが多いです。医療費の増加、それぞれの薬剤による副作用によりさらに内服薬が増えることもあります。これらの治療に全て対応できるのが運動で、まさしく万能薬と言っても過言ではありません。しかも基本無料です。(高価なジムやトレーナーをつけたら話は別ですが)



運動療法には大きく分けて有酸素運動、無酸素運動があります。有酸素運動とは10分以上持続的にかつ反復的に続けることが可能な運動で、ジョギング、水泳、ウォーキング、サイクリングなど

が該当します。一方無酸素運動とは活動筋への酸素供給が間に合わず持続的に行うことができない運動で、短距離走、腕立て伏せ、スクワットなどが該当します。それぞれ組み合わせることにより相乗効果が生まれ、減量、血糖降下など代謝改善効果、筋力向上はもちろんのこと、骨密度改善、心肺機能改善に伴い心血管リスク低下、不眠改善なども期待できます。しかし、余程の強い信念を持っている方でない限り、仕事で忙しい生活の中で継続することは難しいと思います。運動をするというのもなんだか億劫な気がします。そこで私は運動、治療という意識を捨てて近所を30分散歩してはどうですか、といつも提案しています。周りの景色でも見ていると気分転換にもなりストレス軽減効果もありそうです。歩く速度は会話できる程度のゆっくりでも構いません。もちろん好きなスポーツがあるのならそれをするのが一番です。少しでも体を動かすことに意識を向けていただけたらと思います。

散歩ほど費用がかからず、かつ副作用がない優れた治療法は他に思い当たりません。明日からと言わず今から少し歩いてみませんか。

