

聞いてなるほど! 健康習慣



～食べて!動いて! エイジングケア～

第2回上

主催 SBS静岡健康管理センター
静岡新聞社・静岡放送

生活習慣病は動いて治そう

SBS静岡健康管理センターの公開講座「聞いてなるほど!健康習慣～食べて!動いて!エイジングケア～」が4日、静岡市葵区のしずぎんホールユーフォニアで開催された。第2回講座の講師を務めた長崎内科クリニック・ Drs. フィットネスNASA (焼津市) の長崎文彦院長の講演内容を紹介する。

＜企画・制作/静岡新聞社企画事業局＞



長崎 文彦 さん
長崎内科クリニック
Drs. フィットネスNASA院長

1971年から1983年まで虎の門病院循環器センター勤務を経て、2004年焼津市立病院循環器科科長、副院長。同年、焼津市に長崎内科クリニック・ Drs. フィットネスNASAを開設した。現在、日本内科学会専門医、日本循環器学会専門医、日本体育協会スポーツドクターのほか、清水エスパルスチームドクター、2010年サッカーW杯日本代表チームのフィジカルアドバイザーなど幅広く活動している

正しい運動で筋力強化を

! 忍
適度な運動と食事で生活習慣病を防ぐ

循環器科の専門医として、私はこれまで心筋梗塞(こうそく)や狭心症などの患者さんの治療を主に行ってきたが、その中で、いつも感じていたのが「治療よりもまず、こんなに病気が進行する前に予防に取り組むほうが先ではないか」という気持ちでした。そんな思いから20年ほど前、45歳の時に私は自ら水泳、自転車、マラソンの3種類の健康によいと言われる有酸素運動を組み合わせたトライアスロンに挑戦し、その体験で得たノウハウを患者さんに運動処方として、還元することを始めました。

長年の研究の結果、一番有用な運動処方にはCPXという心肺機能検査だと判明しました。運動中の酸素の摂取量と排せつされる炭酸ガスの量を瞬時に測定するもので、有酸素運動や体が酸化しない能力を測ることができます。運動能力の評価にもつながり、現在、スポーツ界でも非常に役立っている検査です。これまで、Jリーグの清水エスパルスでも実施してきたほか、運動量の向上につなげようと今回のW杯日本代表チームにもこれを取り入れ、フィジカル面のアドバイスをさせていいただきました。

候群などの生活習慣病を予防するのに大切なのも運動です。運動は体を動かして筋肉を育て、血管を発達させることができるからです。厚生労働省の統計によると、日本では自動車の保有台数が1960年代から増えるにつれて、糖尿病の患者さんが比例して同じように増えています。日本人のカロリリー摂取量が当時も現在もほぼ変わらない一方で、脂肪の摂取量は増加しています。これは日本人が自動車を使うことが多くなって運動しなくなり、結果的に脂肪が増える生活習慣病の一つである糖尿病を引き起こしていることを意味しています。

そこで、私の施設では生活習慣病予防のために1に運動、2に食事、3に睡眠、4に薬を提唱しています。まず体を動かして刺激を加えた後、適度の食事をして栄養を補給し、睡眠中に筋肉系や血管系を補修して体力を上げていくというサイクルが一番大切だからです。それでもうまくいかない時は4番目に薬を使うことを勧めています。

一生懸命にならず無理のない運動を

太っている人や運動不足の方は病院に行く、よく「毎日1万歩は歩きなさい」などと言われるでしょう。また、必ずカロリリー消費量も注意されたいと思います。ただ、気をつけなければならぬのは、カロリリー消費量ばかり気を取られては意味がないという

赤い筋肉は持久力を維持する健康づくりに欠かせない筋肉です。もう一つの白い筋肉は力強さを生み出す筋肉で、ボディビルダーのように筋肉モリモリになるのが白い筋肉です。これらをバランスよく鍛えないと体をスムーズに動かすことはできないのです。

また、筋肉をつくるということは、やせやすい体をつくるということにもつながります。筋肉は脂肪と違って、安静時でも筋肉を補修したりケアしたりするときにエネルギーが使われるからです。これを安静時代謝といい、例えば1日に消費する2000カロリーのうち、7割近くにも相当します。

運動の中で一番筋肉の多い体幹部(腹筋・背筋)を使った運動方法が効果的です。体幹部は、家に例えると大黒柱です。大黒柱がしっかりしていないと家が壊れやすいのと同じように、人間も体幹部が不安定だと姿勢が不安定になり、スムーズな動作ができません。正しいストレッチで筋力や柔軟性を上げ、体の土台をつくることも大切です。また、体幹部の筋肉は、年齢を重ねると硬くなって筋力も低下してきます。すると立っているのも大変で、腰痛や肩凝り、首の回りの痛みなどの症状で散歩にも出掛けられなくなります。

ことです。カロリリー消費量の多い運動というのはつまり、強い、息の切れやすい運動です。もともと運動能力のない人がそんなに簡単にエネルギーを消費できるわけではないので、結果的に短時間で強い運動を行わなければならず、運動イコール苦痛と感じてしまい、長続きができないのです。

ウォーキングなどの運動を行う時の知識として知っておきたいコトは、まず息切れがするくらい一生懸命やらないこと。そして、体を動かす動作はゆっくりで構いません。その時、脂肪は20分以上運動しないと燃焼しないと思われている方がいますが、これは間違いで20分運動しなくても燃焼します。ただし、ゆっくりとした運動を取り入れないと脂肪は燃えにくくなります。

さらに、健康な人が運動するならば食後よりも空腹時のほうが効果的です。スポーツ選手は必ず運動する2時間前までに食事を済ませます。その理由は食事をしたら2時間は副交感神経が優位になるからです。副交感神経とは主に休息時や食事をするとき優位に働く神経で、体を休ませながら体内の補修を行います。その時に急に運動すると体を興奮させる交感神経が作用し、血圧が上がったり、心臓に負担がかかったりします。ただし、糖尿病の治療中の方の中には食後の過血糖を防ぐために運動を必要とする人がいます。

! 忍
体幹部を鍛えて持久力をアップ

運動を行う前に、筋肉の構造を知っておくことも大切です。筋肉は主に赤い筋肉と白い筋肉の二つに分けられます。

遠山所長の健康セミナー

循環器開業医の長崎先生は20年前の宮古島でのトライアスロンの経験を元として、生活習慣病は動いて治せ①に運動②に食事③に睡眠④薬をモットーとし患者一人一人を根幹に置き、長崎先生と運動をはじめとしたスタッフがチームワークよくお手伝いという、まさに患者中心の姿勢がお話の中からクローズアップされてきました。この20年大進歩を遂げた運動医学を熟知した先生は①正しいウォーキング②姿勢は常に「(臍下)丹田」を意識すべし③つま先歩き、猫背、お腹のたるみ、腰痛、肩こりなどは長年にわたって地球の重力に負けた結果であり、筋力をつければ予防改善は可能との嬉しいお話。その後の第2部はスタッフによる実践編①よい姿勢の作り方②脂肪を燃やす正しいウォーキング③つま先歩き防止策などの老化防止対策「いやーすばらかった」感謝。

遠山和成氏 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康管理センター所長。