

聞いてなるほど!

全5回シリーズ  
第2回・上

# すこやかかレシピ

～もっと笑顔で  
もっと元気に～



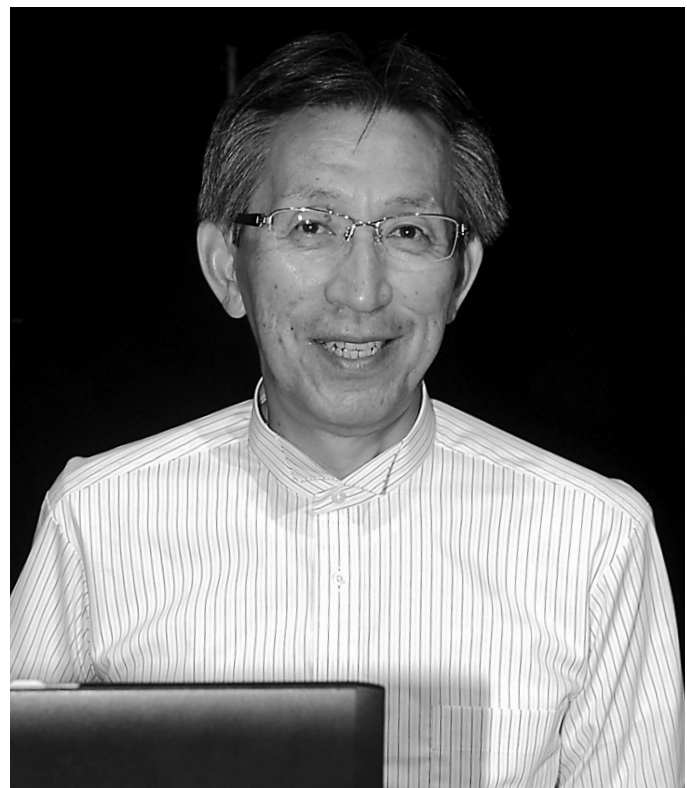
受講生募集中!  
問い合わせは  
静岡新聞・SBS企画事業局  
☎ 054-284-8927 へ

主催／(財)静岡健康管理センター、静岡新聞社・静岡放送

## ゆっくりとしたペースで長めに動こう

SBS静岡健康管理センターの公開講座「聞いてなるほど! すこやかレシピ～もっと笑顔でもっと元気に～」が3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回講座で講師を務めた長崎内科クリニック、Dr. フィットネスN A S A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 (ながさき・ふみひこ) さん

長崎内科クリニック  
Dr. フィットネスN A S A 院長

虎の門病院循環器センター医員、焼津市立病院循環器科科長、副院長を経て、2004年から現職。サッカー界でも活躍し、清水エスパルスチームドクター、日本代表フィジカルアドバイザー、京都サンガのフィジカルアドバイザーなどを歴任。

## 血圧を下げる運動法とは!

### 高血圧は運動不足、ストレスが原因

人間が生きていくために必要な酸素と栄養を含んだ血液を、全身にくまなく送るのに必要な圧力が血圧です。普通の血圧では体の隅々まで血液が循環しにくい状態が続くと、体の緊急システムが作動して高血圧が持続するようになってしまいます。

高血圧は塩分の取り過ぎが大きな原因の一つとされていますが、日本人の塩分の摂取量は減る中で、患者数は逆に増えています。現在の高血圧は、運動不足やストレスが背景にあり、糖尿病、高脂血症、肥満の合併している高血圧がかなり増えてきています。

### 運動で赤筋を発達させ、血圧安定

必要最小限しか運動しないと人間の体はごうなるのでしょうか。

骨格筋の筋肉には、赤筋と白筋があります。魚をイメージすると分かりやすいのですが、マグロやカツオなどの回遊魚は赤筋を持ちます。赤筋は一本一本は細いのですが、酸素をうまく利用できるようなミトコンドリアが入っていて赤い色がついています。赤筋は、日常生活で動き回るのに非常に有利な筋肉です。酸素をうまく利用できるし、毛細血管が非常に豊富です。血液の循環もスムーズで、血圧が高くなっても血液を循環させることができます。

ヒラメなど白身の魚は白筋でできています。白身の魚はほとんど動かさず、海底で静かにして、必要な時だけ動

いて獲物を捕らえます。白筋は太くて力強く、緊急時に作動しますが、毛細血管は少なく短時間しか動くことばできません。ほんの少し動くと疲れてしまって、動けなくなります。

人間も同じです。日常生活の主役は赤筋、赤筋です。必要最小限しか動かない人間は、赤筋が退化している可能性があります。

一般的に白筋は緊急時しか機能しませんが、運動不足になると、赤筋の代わりに白筋で体を動かす状況になります。白筋は敵と戦うなど、緊張した場面に使われる筋肉で、交感神経が非常に緊張した状態になります。そうすると、この白筋が機能しているときは、どうしても血圧は高くなるを得ません。それから毛細血管が少ないので血液循環には不利で、血液を流そうとすると血圧を高くせざるを得ません。その結果、高血圧など生活習慣病になるのです。

### 継続的な有酸素運動が赤筋を育てる

赤筋が日常生活で主役として機能している人は、血圧は低めです。もし運動していない人でも、赤筋を育てる有酸素運動法を取り入れれば、血圧は下がる方向に向かいます。

血圧が高くなる危険な運動は、白筋が主役となる息が切れる運動です。

運動習慣がない人、必要なときだけせかせか動いている人は、白筋を使って体を動かしている可能性があります。白筋は緊急時だけしか機能しないはずなのに、日常動作で

もこの筋肉を使って動いている可能性ががあります。赤筋が退化している人は、運動習慣のない人で息切れがしやすいです。

赤筋を育てるための運動は「やりだめ」ができません。継続的に運動しないと、すぐに機能は落ちます。しかし使い過ぎると壊れます。

運動は苦痛を伴うと、長続きしません。今の自分の運動能力をまず自分で把握して、自分の今持っている運動能力から大きくかけ離れたことをやっても無理です。

### 息切れしない程度に長く動く

赤筋を育てるには、息が切れない程度の運動をゆっくりと長めにするのがポイントです。

大事なことはまず自分の体力に合った少ない量から始めることです。ゆっくりとした速度からだんだんスピードを上げていきましょう。例えば

ウォーキングやジョギングの時に、ゆっくりとしたペースで始め、息切れしない程度のペースで長めに動くのが赤筋を育てる方法です。そうすると1日1万歩は次第にできるようになります。速く動き、強い運動をすると、脂肪はうまく消費できません。

### 運動習慣がなく背中が曲がり、腰痛、肩こり

運動習慣のない人は今後、どうなっていくのでしょうか。背中が丸くなり、お尻が下がります。さらに、歩幅が狭くなって膝の下で小股で歩くようになります。それで腰痛とか肩こりに悩まされるようになるのです。正しい姿勢を保持するための体幹部の筋肉がしっかりしているということがまず大事です。それでゆっくり歩くようにしていけば全身の持久力が育ちます。

それから、もう一つ大事な点は、ゆっくり歩くこと一連の筋繊維が育つことです。速く

### 老化、糖尿病、動脈硬化を防ぐ運動

赤筋が育つと、血圧を下げる以外にも多くのメリットがあります。老化の一番大きな原因の一つに酸化ストレスがあります。酸素をうまく使える赤筋を十分発達させると、酸化ストレス、活性酸素障害を防止できます。

体を動かすことで、糖尿病、糖の代謝が改善し、糖尿病を防ぐことができます。脂質の代謝も改善して、結果的に動脈硬化を防ぐことができます。

### 運動→食事→休養のサイクルで体を作る

食後高血糖のひどい糖尿病の人は例外的に食後に運動することがありますが、通常は運動したら食事をして休息をして体づくりをするサイクルが基本です。

## 遠山所長の健康セミナー

運動ドクターとして名高い長崎先生の講演は聴衆へのQuestion & Answerから始まりました。質問：運動習慣はあるか。聴衆の2/3はYes、1/3はNo。あれ! 健診業務でほとんどの方に同じ質問をしますが比率は反対で2/3はNo対1/3はYesです。しかし先生は、さもありませんという風情で話を続けました。(答えは最後に) 曰く、塩分、脂肪分が多く有酸素運動が少ないのが今の高血圧の原因。四肢、体幹の筋肉は①持久系(有酸素運動)の赤筋②瞬発系(無酸素運動)の白筋の2種類があり、赤筋を鍛えると小血管も発達し、体のすみずみまで酸素、栄養を運び、老廃物も持ち去り易く、新陳代謝も活発化するので消費カロリーも増え、メタボ、高血圧、糖尿病も軽快し、心筋梗塞(こうそく)、脳梗塞の予防も可能になるとのお話。第2ラウンドはスタッフも加わり赤筋運動の実践編。参考になりました。終わりに答え【男女比が反対】分かるかな!!



遠山 和成 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。