

歩けば生活習慣病を予防できる！ 改善できる！！

ウォーキングの効果として、もっともクロロズアップされているのが、生活習慣病の予防・改善効果です。内科医でスポーツ医学にもくわしい羽鳥裕先生は、「ウォーキングを正しく行えば、さまざまな生活習慣病に効果があるんですよ」と、その例をわかりやすく解説してくれました。

高血圧＝ウォーキングなどの運動は、善玉といわれる血中のHDLコレステロールを上げます。かつ、動脈硬化を進める悪玉であるLDLコレステロールや中性脂肪を下げる場合が多いことが知られています。

糖尿病＝適度な運動で筋肉細胞でのインスリンの効き方(感受性)がよくなり、血糖値の改善が促されます。

ウォーキングを適切なペースで行えば、肥満やぜんそくの改善、骨粗しょう症の予防にも役立ち、疫学調査では、ウォーキングなどの運動をつづけている人には、大腸がん、乳がん、肺がん、前立腺がんが少ないという結果も出ています。

「コツをつかめば必ず効果はある！」

でも、「自分はけっこう前からやっているのに、ぜんぜん効果がみられないなあ」という人もいるかもしれません。そんな人は、どこかやり方がまちがっていて、効率のよい歩き方になっていない可能性が考えられます。あなたも、ウォーキング法をちょっと変えれば、きっと効果が現れるはず。次ページで、実際にウォーキングをつづけて、血液検査などの値が大幅に改善したMさん(54歳・男性)の例を紹介しましょう。



取材協力
はとりクリニック院長
神奈川県予防医学協会
会精密総合健診部部长
羽鳥 裕 先生



神奈川県予防医学協会
健康教育センター
健康運動指導士
小野寺 由美子 さん

手軽にできる運動の代表・ウォーキング。「でも、ホントに歩くだけでからだにいいの?」「やりたいけど時間がなくて」という人も……。そんな疑問にお答えしながら、ウォーキングをより効果的にするコツを紹介します。

リズムカルな速歩きで病気をまぬがれたMさん

営業職のMさんは、自動車での移動が多く、普段、歩く機会は多くありませんでした。一方で、つき合いのための宴席などが多く、気がついたときには体重が94.5kg身長は167cm(まで)ふえ、血圧、血糖値、コレステロール値などが、いずれも基準値をかなり上回っていたのです。そんなとき、(財)神奈川県予防医学協会が開設する「ウォーキング・クリニック」(10ページ参照)のことを知り、参加することにしました。これは、羽鳥先生も指導にあたって生活習慣病改善プログラムです。

プログラムにしたがい、Mさんは歩数やエネルギー消費量を調べたり、メディカルチェックを受け、そのあと効果的な歩き方の指導を受けました。その歩き方を簡単に表現すれば、「速いペースで、リズムカルに歩く」。

指導してもらったウォーキングを習慣的に行ったところ、1日の歩数はおよそ2000歩も増え、エネルギー消費量もかなり上がりました。3カ月半後の検査では、検査値が大きく改善したのです。(下記参照)。



ウォーキングがMさんを変えた!! 歩数と活動量をこれだけふやした

	前	約4カ月後
歩数	8489歩	10484歩
歩いて消費したエネルギー消費量	387kcal/日	516kcal/日
1万歩あたりのエネルギー消費量	456kcal/日	492kcal/日

歩き方を変えたら、同じ1万歩でも消費エネルギーがふえた。

体重が減った、お腹がひっこんだ!

	前	約4カ月後
体重	94.5kg	86.9kg
体脂肪率	27.0%	23.7%
ウエスト	110.3cm	106.8cm

検査値もこんなに改善した!!

	前	約3カ月半後
総コレステロール ¹	242mg/dl	215mg/dl
中性脂肪 ²	318mg/dl	214mg/dl
空腹時血糖 ³	128mg/dl	81mg/dl
インスリン	31.3 μ u/ml	7.8 μ u/ml ⁴
血圧 ⁵	162/94mmHg	130/82mmHg

1.....基準値は、130～219mg/dl 2.....基準値は、50～149mg/dl
3.....基準値は、70～109mg/dl
4.....インスリンの効き方(感受性)がよくなったことを示している。
基準値は、3.0～17.0 μ u/ml
5.....基準値は、140/90mmHg未満

楽しんで歩けました。効果がでてくると、さらに楽しい!



健康特集

ウォーキング 効果をUPする!

Mさんのウォーキングのエネルギー消費量(60分間)

以前は 240kcal

1.5倍に

ウォーキング指導後は 360kcal

じ歩数でも、とぼとぼ歩くより颯爽と歩くほうが、エネルギー消費が高まるからです(小野寺さん)。よいフォームのポイントは、左下図のとおりです。これを一度にやるのがむずかしい人のために、小野寺さんがすすめるのが、「背筋を伸ばすことだけ気をつけて、あとはいつもより速めに歩くこと。そうすると、意識しなくても自然に歩幅が広がってひざが伸び、腕も大きく振れ、よいフォームになるそうです。前ページで紹介したMさんの場合、歩き方を改善することで、ウォーキング1時間あたりのエネルギー消費量が1.5倍にふえたとか。歩きの質を高めれば、同じ時間歩いてても、効率よくエネルギーが消費できるのです。

歩き方をかえるだけで消費エネルギーが1.5倍に

「そのためのコツは、『元気よく歩くこと』。同

「健康のために歩く場合、最終的な目標は歩数ではなく、エネルギー消費量をふやすこと」と話すのは、神奈川県予防医学協会、健康教育センターの小野寺由美子さん。生活習慣病改善のための効果的な歩き方を指導している小野寺さんは、ただ歩数をふやすだけでなく、「歩きの質」を高め、エネルギー消費量をふやすことを推奨します。小野寺さんは次のように解説します。「下の式でわかるとおり、ウォーキングの効果を高めるには、歩く時間をふやすか、または強さを増す、つまり歩き方を活動的に変えることが必要です。後者が、『歩きの質を高める』ということとです。忙しい現代人にとって、歩く時間はなかなかふやせませんから、強度を高めるのが早道です」

$$\text{エネルギー消費量} = \text{時間} \times \text{強度}$$

歩きの「質」を高めよう！

ウォーキングというと歩数だけを目標にしがち。でも、効果をアップさせるには、ほかに心がけたいことがあるのです。

「あなたのウォーキング法」を

大改革！

この歩き方でエネルギー消費量がアップ！
よいウォーキングフォーム

5つのポイント



上記がむずかしい人はまずこの2つを実行しよう
背すじを伸ばして
いつもより速く歩く
これを心がければ、上記の5つはたいていできている。エネルギー消費量も大幅アップ。

こんな「ウォーキング神話」は迷信です

神話2 20分以上連続して歩かないと効果がない

これは、歩き始めはエネルギー源としておもに「ブドウ糖」が使われ、脂肪が燃え始めるまでに20分程度かかるため。ですから、20分以上つづけて歩くと効率よく脂肪をエネルギーとして消費できる、というのは本当です。しかし、たとえ3分、5分といった短時間ずつのウォーキングでも、1日のトータルの消費エネルギーがふえる結果、立派な生活習慣病対策になるというのが最近の考え方です。生活の中で、ちょっとずつ歩く機会をふやしてみましよう。



真実は
こま切れ歩きでも十分効果あり！

ウォーキングコースに坂道を

階段や上り坂を歩くと効率よくエネルギーを消費することができ、脚の筋力が鍛えられるのでひざ関節などの障害の予防にもつながります。ウォーキングコースにぜひ上り坂や階段を組み入れましょう。



神話1 健康のため1日1万歩を目標にしよう

ウォーキングの目標として、「1日1万歩」はすっかりおなじみ。でも本来、何歩歩けばよいかは、その人の体力や目的、からだの状態、もっている病気やその程度、ライフスタイルなどによって違ってきますから、一概にはいえません。いきなり1万歩を目指すと、ウォーキングがイヤになって、挫折してしまう心配も。そこで当面の目標としておすすめなのは、現在の歩数より1000歩多く歩くこと。これは、厚生労働省がすすめる「健康日本21」という、国民の健康づくり推進プランでも提唱されています。それで余裕があるようなら、徐々に歩数アップを図りましょう。



真実は
まずは「現在の歩数プラス1000歩」を目標にしましょう！

健康ウォーカーになるためのQ&A

Q1 歩数計にもいろいろありますが、おすすめは？

A 「加速度計」つきを選んでみては

歩数だけがわかるものでも、もちろんかまいませんが、おすすめは歩数計とともに「加速度計」が内蔵されているタイプ。このタイプなら、加速度計でからだに伝わる衝撃が感知され、それをもとに割り出されたエネルギー消費量が、歩数とともに表示されます。習慣的に使えばより効率のよい歩き方が身につきます。また、いろいろな遊び機能が付加されたタイプもたくさんあります。楽しんで歩きたい人はそれらもよいでしょう。



Q2 病気の悪化やひざ痛が心配。安全に行うには？

A 持病のある人は主治医に相談を

現在、何らかの病気がある人は、主治医に相談し、無理のないウォーキングプランを立てましょう。ひざを傷めないためには、太ももの筋肉を強化することが大切。そのためには、左の運動が効果的です。とくに肥満傾向の人は用心が必要です。ウォーキング前の股関節やひざ、足首などの準備運動も忘れずに。

ひざを守るための運動



椅子に腰掛けて片側のひざを伸ばす

ゆっくり戻すを左右交互にくり返す

* 楽にできるようになったら、足にもりをつけたりして負荷をふやしましょう。

Q3 エネルギー消費量からみた歩く目標は？

A 「体重×5」で算出できます

基礎代謝量・安静時でも呼吸などで消費するエネルギー(以下に、1日に消費することが必要なエネルギー量は下の式で割り出されます。たとえば体重が60kgの人なら、60×5で1日3000キロカロリーを日常生活での活動や運動で消費するのが理想的です。仕事などが活動的でない人なら、この数字をウォーキングで消費すべきエネルギーと考えよう。)

エネルギー消費量を目標にする場合は、消費エネルギーがわかる歩数計を使うか、そのタイプの歩数計がない人は下囲みを目安にウォーキングの合計時間を調節しましょう。



* 1日に必要なエネルギー消費量(kcal) = 体重(kg) × 5

ウォーキングで消費できるエネルギーの目安
(体重60kgの人の平均的な値)
ゆっくり歩きなら 30分で100kcal消費
速足歩きなら 20分で100kcal消費
(日本体育協会による)

「ウォーキング・クリニック」

健康診断で異常値が出た人たちが大半

(財)神奈川県予防医学協会では、生活習慣病改善プログラムの一環として、「ウォーキング・クリニック」を開設しています。からだの状態に合わせて、安全で効果的な歩き方を指導するユニークなプログラムです。

ここを訪れる人の大半は、人間ドックや地域の健診で、血圧、血糖値、血中脂質の値、肥満度、骨密度などに問題あり、という結果が出た人たち。すぐに薬をのむより、まず自分ができる改善法を試してみたいと考えてウォーキング指導を受けに来る人が多いそうです。7ページで紹介したMさんもその一人です。

このプログラムは、ウォーキング初心者向けのベーシックコースから始まります。まず、歩数とともにエネルギー消費量がわかる歩数計を使って、歩き方の現状を把握します。メディカルチェックも行い、安全で効果的な歩き方、歩く機会づくりなどが指導されます。

より科学的に指導するコースも

ベーシックコースが終わると、希望者はステップアップコースに進みます。このコースでは、運動中の呼吸ガスを分析し、体力(スタミナ)を調べる運動負荷テストなど、より科学的なアプローチが行われます(写真)。その結果をもとに、もっとも脂肪が燃えやすく、安

生活習慣病を改善する歩き方を指導

全なベースの歩き方が指導されます。また、超音波検査で内臓脂肪や筋肉の厚さ・つき方のバランスなどを評価し、きめ細かい目標設定やウォーキングの効果判定が行われます。受講者にとってはかなり中身の濃いコースといえそうです。

その後、さらに希望する人向けには、ウォーキングとともに、栄養面やストレス対策も合わせた総合的な健康づくりが身につくフォローアップコースが用意されています。

このプログラムでは、参加した人の8割が次のコースに進むとか。その数字が語るとおり、受講者には非常に好評のようです。



運動負荷テスト(呼吸ガス分析)の測定風景。自分に適した効果的で安全な歩き方がわかる。

(財)神奈川県予防医学協会
〒231-0021 横浜市中区日本大通58(日本大通ビル)
ホームページ <http://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp>
ウォーキング・クリニックについてのお問い合わせは、同協会・健康教育センター(TEL045-641-8505)まで。