

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.117



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

生活習慣病予防

生活習慣病は、平成8年に成人病に変わる病気の観念として新しく提唱されました。以前は糖尿病、高血圧、高脂血症などを成人病と呼んでいましたが、「生活習慣が乱れると病気になってしまいますよ、生活習慣を改善して病気を予防しましょう」というのが、生活習慣病の考え方です。生活習慣病の主な原因は食習慣、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスと言われています。

生活習慣病を予防するための3つのポイント

① 適正体重の維持

BMIは下記の計算式で求めることができます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

例)身長170cm、体重70kg男性の場合

$$\text{BMI} : 70 \text{ (kg)} \div 1.7 \text{ (m)} \div 1.7 \text{ (m)} = 24.2$$

BMIでは18.5未満を低体重、18.5以上25.0未満を標準、25.0以上を肥満としています。

この基準値は1994年にWHOが発表しましたが、外国人と日本人では体格や生活習慣病が異なるため、日本人の基準値は男性が22.0、女性が21.0と決められています。

BMIの基準値は統計的にみて最も病気にかかりにくい健康的な数値とされ、この数値から離れるほど有病率が高くなる傾向があります。



② 食事に気をつける

肥満予防の鍵は、食事の内容とその取り方にあります。内容的には栄養バランスが良く、適正なエネルギー量であることがポイントです。たんぱく質は十分に取り、エネルギーが高く、中性脂肪になりやすい砂糖を使った甘い食品や、動物性脂肪の過剰摂取は避けるようにしましょう。特にお酒をよく飲む人や、外食の機会の多い人は食事の内容が偏りやすく、エネルギー過多になりやすいので注意が必要です。

③運動習慣をつける

自分に合った運動を見つけて、運動を継続しましょう。一般的に年齢とともに、代謝や筋肉量が落ち、体は脂肪を溜め込みやすくなるので、若い頃の体型を維持することが難しくなります。

そして現代人は以前に比べ食事のカロリーが高まり、運動不足の方が増えています。そのため、肥満体型になりやすく、生活習慣病になる方が増加傾向にあります。

肥満は、「糖尿病」、「高血圧」や「高脂血症」の合併症をおこしている方も多く、加えて動脈硬化になるリスクがさらに高まります。

生活習慣病を予防、改善するためには、余分な脂肪を燃焼させ、適度な運動をして身体のエネルギーを消費させることが大切です。

また、運動をよく行う人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いことが認められています。

加えて、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすほか、高齢者においても、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されています。



//////////////////// 運動療法の効果 //////////////////////

運動療法における生活習慣病の改善には、おもに以下のような効果を発揮します。

■HDLコレステロール(善玉コレステロール)を増加させる

運動療法は、血圧や血糖を正常な値にし、HDLコレステロール(善玉コレステロール)を増やす効果があります。

HDLコレステロール(善玉コレステロール)は動脈硬化を予防するので、生活習慣病の人は積極的に運動療法を取り入れてはいかがでしょうか。

■エネルギーが消費され、代謝がよくなり、肥満が減少する

余分な脂肪を燃焼させることにより、肥満になりにくくなります。

■インスリンの働きが良くなる

血糖を調節するホルモンであるインスリンの働きを良くする効果もあります。

インスリンの働きが鈍ると、血糖値が高くなるだけでなく、血圧や血液中の中性脂肪、HDLコレステロール(善玉コレステロール)の代謝にも悪影響を及ぼしてしまうので、運動療法は必要といえるでしょう。

//////////////////// 運動不足は日本人の死因要因第3位 //////////////////////

運動不足は日本人の死亡に対する危険因子の第3位であることはご存知でしょうか？ちなみに1位は喫煙、2位は高血圧です。死亡に対する危険因子の1位や2位と比較して、運動不足に対する意識は低いのではないのでしょうか。

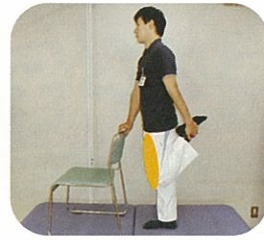
次は生活習慣病を予防するための体操を紹介していきます。

生活習慣病予防体操 (ウォーミングアップ編)

いきなり運動をすると怪我をしたり、関節を痛めてしまう危険があります。運動前の準備としてストレッチを行なうことで、それらを予防できます。



ふくらはぎのストレッチ



太もものストレッチ



裏もものストレッチ

ポイント：目的の筋肉（特に大きな筋中心に）を30秒以上ゆっくり伸ばします。反動は使わないようにしましょう。

生活習慣病と有酸素運動

運動負荷があまり強くはない運動をある程度の時間継続して行う運動のことを有酸素運動といいます。生活習慣病の予防・改善には、エネルギー源としてカラダに蓄積されている脂肪が使われる有酸素運動の方が効果的だといわれています。以下の点に注意して有酸素運動を行いましょう。

- ①運動の種類（何をするか）…… 大きな筋肉・たくさんの筋肉を使い、比較的長時間続けてできる。歩行やサイクリング、水中歩行など
- ②運動の強度（つよさ）……… 自覚症状：「楽である」～「ややきつい」
脈拍：50歳未満では100-120未満、50歳以上では100未満
- ③実施時間（どのくらいの間）… 20分以上の連続した運動が効果的
- ④実施頻度（週に何回くらい）… できれば毎日、最低2日に1回
- ⑤実施時間帯……… 食後1～1時間半後くらいが理想、早くても食後30分後通勤時に一駅分歩いてみましょう

生活習慣病予防体操 (トレーニング編)

負荷量：連続して25回位出来る程度（最大負荷の40%程度）



生活習慣病予防体操 (クーリングダウン編)

運動を終わる時、急に止めると心臓に負担がかかる恐れがあります。また、迷走神経反射が起こり、血圧が急に低下して、めまいや気分が悪くなることや、ひどいときは倒れてしまうことがあります。運動を穏やかに終了し、自律神経を落ち着かせ、筋肉中の毛細血管の流れをよくすることがポイントです。

例えば…有酸素運動の際の速かった歩行スピードを落としてゆっくり歩く、歩き終わった後にラジオ体操など時間をかけて行うなど。

忙しいあなたへ～最近の研究から

細切れの時間でも(10分程度)、週に150分以上運動を行うことで、代謝コントロールに有効であるといわれています。まずは週に150分、目指してみましょう！

健康教室

8月18日金曜日に「生活習慣病にならないための運動講座！」と題して第191回健康教室が開催されました。

京都橘大学の内藤紘一先生をお招きし、生活習慣病や運動の効果に関するお話しをして頂きました。運動不足と生活習慣病のつながりについて、資料を用いてわかりやすく説明して頂きました。筋力チェックの方法を紹介し、参加した皆さんと一緒に行いました。ご参加ありがとうございました。



内藤 紘一 先生のプロフィール

兵庫県芦屋市出身。現在は京都橘大学健康科学部理学療法学科の助教であり、高齢心疾患患者に対するリハビリテーションの研究を行っておられます。生活習慣病と運動についての健康教室を地域で行っておられます。

認定資格など：認定理学療法士（循環）、心臓リハビリテーション指導士、呼吸療法認定士、日本糖尿病療養指導士、保健学修士（神戸大学）など



30秒間に立ち座りが何回できるかチェックしました



資料を用いた丁寧な講演でした



たくさんのご参加ありがとうございました

次回の健康教室のお知らせ

10月20日金曜日13時30分～15時に開催します。
テーマは「ロコモティブシンドローム」です。
たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

