

聞いてなるほど! 健康習慣

主催 SBS静岡健康管理センター
静岡新聞社・静岡放送

~食べて! 動いて!
エイジングケア~

第2回 上

生活習慣病は動いて治そう



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中心に行ってきましたが、その中で、いつも感じていたのが「治療よりもまではいか」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处方として、還元することを始めました。

長年の研究の結果、一番有用な運動处方にはCPXといふ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ただきました。

高血圧や高脂血症、糖尿病、そしてこれらの症状が組み合わさったメタボリック症

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

一生懸命にならず無理のない運動を



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し。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“いやーすばらしかった”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。



体幹部を鍛えて
持久力をアップ



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

運動する時は自分の運動能力をまず理解し、楽しくできる範囲から始めてください。体力はある程度継続することができることも、目に見え

てできるようになっていきますから、今までできなかったことも、目に見え

てできるようになります。健康に良い機械的な筋肉を育てれば、一日に1万歩くのも夢ではありません。

正しい運動で筋力強化を



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

す。赤い筋肉は持久力を維持する健康づくりには欠かせない筋肉です。もう一つの白い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。筋肉は脂肪と違つて、安静時でも筋肉を補修したりケガ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)を使つ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。大黒柱がしっかりとし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ます。副交感神経とは主に休息時や食事をしたら2時間は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

ことです。カロ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簡単に簡単にエネルギーを消費できるわけはないので、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

です。

ウォーキングなどの運動を行う時の知識として知つておきたいコツは、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構いません。

その時、脂肪は20分以上運動しなくなり、結果的に脂肪が増えて生活習慣病の一つである糖尿病を引き起こしています。

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に薬を服用して刺激を加えた体を動かして、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。それでもまた、切だからです。それでもまた、くいかない時は4番目に薬を使うことを勧めています。

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に薬を服用して刺激を加えた体を動かして、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。それでもまた、くいかない時は4番目に薬を使うことを勧めています。

そこで、私の施設では生活