

週刊文春

2月11日号 定価400円



50歳からでも寿命が2年延びる!

本当に健康にいいウォーキング教えます

「一日の歩行三十分钟未満で糖尿病リスクが増える」

国立がん研究センターなどの研究チームは一月二十日、歩行時間と糖尿病リスクの関連を調査した解析結果を発表した。全国の男女約二万六千人（四十五六十九歳）を対象とした研究で、一日の歩行時間が三十分未満の人は二時間以上の人々に比べ、糖尿病になるリスクが高かつた。三十分は

一般成人の歩数で三千歩に相当する。

研究メンバーで東海大学医学部付属八王子病院の壁谷悠介医師が語る。

「日頃の歩行と糖尿病リスクの研究は、欧米のデータ

だといくつかあるのですが、日本人の研究はほとんどありませんでした。国内でも大規模な研究が必要だとスタートしたのがきっかけです。まず糖尿病の患者

さんは除外して、残りの約二万六千人に採血をするところ、自覚のない「隠れ糖尿病」の方が4%いました。その4%の方々を歩行時間のカテゴリーに分けて調整すると、二時間以上の人には比べて三十分钟未満の人は二割ほどリスクが高いことがわかりました。身体活動が少ない生活をしていると、糖尿病リスクが上がる可能性が示されたのです」

糖尿病に詳しい辛浩基しんこうき院長は、こう解説する。

「体を動かすと筋肉がブドウ糖を取り込んで代謝が良くなり、生活習慣病の予防になります。逆に代謝が悪

くなると、糖尿病リスクが上昇する可能性があります。特に糖尿病の患者さんは、肺炎や感染症、動脈硬化など命にかかる病気につながりやすい。最近の研究ではがんや認知症

につながることもわかつてきました。糖尿病予防は寿

命にも大きく関係します」

歩数が健康状態に関係するという研究は、最近になり続々と発表されている。

国内に多い「隠れメタボ」になります。逆に代謝が悪

●日安は1日1万歩歩きすぎは老化促進

●歩幅は身長マイナス100センチ

●30分未満は糖尿病リスク増加

●長寿県「長野で流行 インターバル速歩

ボ」を研究している名古屋学芸大大学院の下方浩史教授（老年医学）が語る。

「メタボの基準値を下回るのに、高血糖、高血圧、脂質異常などメタボがなりやすい生活習

慣病を抱える方が日本人には多くいます。これを私たちは「隠れメタボ」と呼んでいます。これを私た

豊谷医師（右）
と福田院長

2016.2.11

週刊文春

今年一月、日本人対象の調査で初めてウォーキングと糖尿病リスクについてのデータが発表された。これまで「二十分以上やらないと意味がない」、「やりすぎは逆効果」など様々なことが言われてきた。改めて専門家たちに安全で健康にいいウォーキング法を聞いた。



谷口研究員（上）と佐藤副学長

でいて、国内の推計は九百万人以上になります。特に年配の女性に多く、筋肉量の少なさが関係すると考えられています」

国立長寿医療研究センター

が行つた地域住民の健康調査データを下方教授らが解析すると、隠れメタボ対策で有効なのは、適度な運動であることがわかった。

「一日五千五百歩以上の歩行を二年間続けると、代謝異常の改善効果は二・五倍近くになりました。毎日五千五百歩程度歩くことが、隠れメタボ対策につながります。普通に生活していれば三千歩はすぐに超えますが、五千歩を超えるとしたら少しの努力が必要です。放置すると動脈硬化が進むので、脳梗塞、心筋梗塞、認知症のリスクが高まります」（同前）

運動のなかで多くの医師が勧めるのは、ジョギング

運動は、心臓や膝に負担がかかるため、おすすめしていません。学生時代はスポーツマンだったという中高年の方は、特に注意してほしい。そういう方が健康診断などでメタボと言われて、昔は十キロ二十キロ走られたからと、若い頃の感覚のまま急にジョギングをスタートするのは危険です。

メタボだと動脈硬化も水面下で進んでいますから、途中で心筋梗塞を起こすことよくあります。その点、ウォーキングなら安全に有可能歩多くなつたと報告されています。まず現状の歩数を把握し、その歩数により一日の歩数が平均約二千五百歩多くなつたと報告されています。まず現状の歩数を把握し、その歩数に「毎日プラス二千歩」を目指してください。一千歩は時間にして十五分程度。歩幅の目安は「身長一〇〇センチ」で、少し大股だと下半身の筋肉を使うので運動効果が高まります」（前出・福田院長）

一方、普段より「プラス一千歩」と語るのは、東京都健康長寿医療センター研究所の谷口優研究員。

「アーチェーテンの調査研究（67）は大病の翌年から、歩数計を付けてまことに歩くようになつたという。仲間と下町をゆったり歩く「散歩会」も毎月開き、二〇〇九年の東京マラソンで一時心肺停止になつたタレントの松村邦洋（48）も常連だ。

「二〇一二年四月、不整脈から八時間の心肺停止になり、七週間の集中治療室暮らしという大病から半年後に帰ってきた私を見て、仲間が心配しているふりをして、散歩会を結成してくれました。翌年はどうにか杖をついて、リハビリみたいに二時間ついて行くのが精

ではなくウォーキングだ。その理由を、運動療法に詳しいふくだ内科クリニックの福田正博院長が語る。

「ジョギングのような強い運動は、心臓や膝に負担がかかるため、おすすめしていません。学生時代はスポーツマンだったという中高年の方は、特に注意してほしい。そういう方が健康診断などでメタボと言われて、昔は十キロ二十キロ走られたからと、若い頃の感覚のまま急にジョギングをスタートするのは危険です。

運動の恩恵は「少なくとも五年間は続ける必要がある」と指摘し、「運動を始めるのに遅すぎることはない」と結論づけられています」（同前）

放送作家の高田文夫氏（67）は大病の翌年から、歩数計を付けてまことに歩くようになつたといふ。仲間と下町をゆったり歩く「散歩会」も毎月開き、二〇〇九年の東京マラソンで一時心肺停止になつたタレントの松村邦洋（48）も常連だ。

「厚労省の調査では、すべての年齢層で一日の歩数がどんどん減り、十年前と比べると一日あたり約千歩も減少しています。千歩のウォーキングに相当する運動の時間は十分程度です。

124

「プラス・テン」という考え方

では、医師や研究者が考える効果的な歩き方は、どのようなものか。

最初に必須アイテムとなるのは歩数計だ。

「アメリカの医師会誌に掲載された調査結果だと、歩数計を持ってウォーキングするだけで、持たない人よりも一日の歩数が平均約二千五百歩多くなつたと報告されています。まず現状の歩数を把握し、その歩数に

「毎日プラス二千歩」を目指してください。一千歩は時間にして十五分程度。歩幅の目安は「身長一〇〇センチ」で、少し大股だと下半身の筋肉を使うので運動効果が高まります」（前出・福田院長）

歩く姿勢は、歩幅を広げることで自然に安定する。「歩くときのいい姿勢は、背筋が伸びて胸を張る状態ですが、これがなかなか難しい。しかし歩幅を広げよう意識すると、自然と背筋が伸びるし、腕を振るよ

2016.2.11

うになります。歩幅を広げたら身体活動量が上がります。いつもより多くエネルギーを使います。高齢者の場合、転倒予防などのトレーニングや認知症予防にも効果的です。

歩く前はストレッチがおすすめです。けが防止以外に、動脈硬化の改善にもつながります。肩周りやお腹周りなど大きな筋肉を伸ばすのが有効です」(同前)

愛知みずほ大学の佐藤祐造副学長(スポーツ医学)はこう指摘する。

「生活習慣病を予防するなら、やはり一日一万歩を目指すのが効果的です。しかし車通勤の方なら一日三千歩程度ですから、そういう方がいきなり一万歩を実行すると膝を痛めてしまいます。三千歩の方は四千歩、五千歩の方は六千歩を目指していますが、忙しい少しづつ歩数を増やしていくましょ」

脈拍は一分間に一〇〇前後が目安となる。

「ウォーキングの途中で少し立ち止まり、手首の脈を十秒間数えてください。そ

う十秒の脈拍二〇を目指す。六倍すると一二〇。中高年は十秒の脈拍一六がちょうどいい。一分間で九〇一〇〇です。運動効果が持続するのは三日程度とい

う数字を六倍すれば簡単に計算ができます。若い方なら十秒の脈拍二〇を目標とします。よく言われている「二十分以上歩かない」と脂肪が燃えないから効果がない」という話は、「大変な誤解」と前出の福田院長は語る。

貧乏ゆすりも効果的!?

「たしかに二十分以上経つと主要なエネルギー源は血糖(ブドウ糖)から脂肪に切り替わります。しかしそれは燃える比率が逆転するだけであって、わずか五分のウォーキングでも、ある程度は脂肪も燃えています。こまぎれで歩くのも無駄ではないので、五分でもいいから続けてください」

天候が悪い日なら、無理に外へ出る必要はない。

「私自身は一日一万歩を目指していますが、忙しいときだと一万歩は難しい。歩数計を見て運動が足りないと思ったときは、足踏みしながら歯を磨いたりしています。雨の日や寒い日なら、家の中で足踏みを十分間続けるだけでもかまいま

う研究結果もあるので、なるべく日にちは空けないようになります」(同前)

最も健康に悪いのは、家で一日中ゴロゴロしている状態である。

「寝たままテレビリモコンを取れるマジックハンドがよく売れているそうです。寝そべったまま起き上がる不容易な方は、想像以上に多い。歩くのが無理なら、せめて一時間に一回は立ち上がり、屈伸運動をすること。デスクワークの方も、一時間に一回は必ず立ち上がりましょう。貧乏ゆすりなどと一万歩は難しい。だって、知らない間に筋肉を収縮させているから運動効果につながり、平均寿命が延びるという欧米のデータがあります。それくらい筋肉を動かすことは大事なのです」(前出・辛院長)

「長寿県」で知られる長野県内で広まっているのが、早歩きとゆっくり歩きを三分ずつ交互に繰り返す「インターバル歩歩」というウォーキング法だ。

考案者で信州大学の能勢博教授(スポーツ医科学)が語る。

「早歩きはそれぞれの体力に合わせた速度でかまいません。全速力の七〇%くらい、ややきついなと思う程度ですね。それで三分間歩き続けると嫌になりますから、次の三分はゆっくり歩きます。これを一セットとして、一日五セット以上、週四日以上を続けてください。速歩が一週間で六十分以上になることが目安です。これを五カ月以上続けると、私たちのデータでは十歳くらい若返った体力が得られます。高血圧、高血糖、肥満に悩んでいる方なら、二〇%くらい症状が改善することもわかっています」

時間のないなかで運動量を増やしたいなら、階段の上り下りも有効だろう。

「上りのエネルギー消費量は歩行の二倍以上、下りは

歩行と同程度です。体重九十キロくらいの若い男性の患者さんで、郵便局の配達員から宅配便の会社に転職したとたん、血糖コントロールが良くなつたという方がいました。話を聞いてみると、マンションへの郵便配達は一階の郵便受けまで行くため階段を上り下りしているということでした」

(前出・福田院長)

ただし、たくさん歩けばいいというものではない。やりすぎは禁物だ。

「極端なものだと『一日に二時間以上歩きなさい』などという文献もありますが、これは現実的にとても無理な話です。やりすぎは逆効果。過度な運動は心拍数が上がって心臓に負担がかかり、酸化ストレスも加わるので細胞を酸化させて老化を進めるという考え方もあります。やはり適度に歩くことが重要になります」

(前出・辛院長)

大事なのは継続できるかどうか。簡単に続けられそうなどころから、ゆっくり試していこう。