

<センター長のコラム>

京都大学保健管理センター長 川村 孝

数百万年に及ぶ人類の歴史はおよそ飢餓との戦いであったと思われます。そのためヒトは食べられるときに食べ、次の飢餓に備えて脂肪として貯蔵するようにできています。動かずして腹一杯食べられるようになったのはほんの最近のことで、ヒトの遺伝子はこの状況にまだ適応していません。したがって摂取と消費を意識してバランスさせなくてはなりません。動くことで自律神経・内分泌機能も高まります。ヒトは元来動く生きものなのです。

<健康トピックス！>

京都大学保健管理センター 内科医師 後藤 雅史

学生時代の運動は

将来の虚血性心臓病(狭心症・心筋梗塞)の発症を予防するか？

定期的に無理のない運動を行うことは、狭心症や心筋梗塞など虚血性の心臓病の予防につながる事がわかっています。一方で近年、小児から青年期にかけての運動量の低下が、肥満や糖尿病発症の若年化につながっているのではないかと懸念されています。それでは青少年期の運動量が、壮年期以降の運動量および心臓病発症とどのように関係しているのでしょうか？

図1と図2はアメリカで行われた研究で、45才以上の女性約4万人を、平均9年間追跡調査(コホート研究)した結果です(Med Sci Sports Exerc. 2005; 37: 1251-6)。10代後半から20才前後の学生時代の身体活動量を、一年のうち何ヶ月間運動部などの激しい運動を行っていたか、ということで5段階に分けて、50才前後の身体活動量と心臓病の発症率とそれぞれ比較しています。図1を見ると、心臓病の発症率は、学生時代の身体活動量とはあまり相関しないようですが、図2からは、学生時代に運動をたくさん行っていた人は、将来も運動をたくさん行う可能性が高いといえます。またこの研究では、学生時代の運動量が多い人ほど、将来よい食習慣(果物や野菜を多くとる等)を行っていると傾向も認められました。体に無理のない程度の運動は、心臓病の原因となる糖尿病、高血圧、高脂血症などの予防あるいは治療となりますし、壮年期以降の人では、心臓病を予防することも疫学的に証明されています。これらのことを考えると、学生時代の運動習慣は、将来の虚血性心臓病の予防に好ましい影響を与えると考えてよいでしょう。ただ、**せっかく学生時代にがんばって運動していても、その習慣が卒業後も維持されなければ、予防効果はなくなってしまう**ことを肝に銘じる必要があります。また逆に、学生時代に運動をしていなかった人も、その後定期的な運動を始め、継続することで、生活習慣病の予防が十分期待できます。

図1. 学生時代の身体活動量と  
壮年期の冠動脈疾患(狭心症・心筋梗塞)の危険

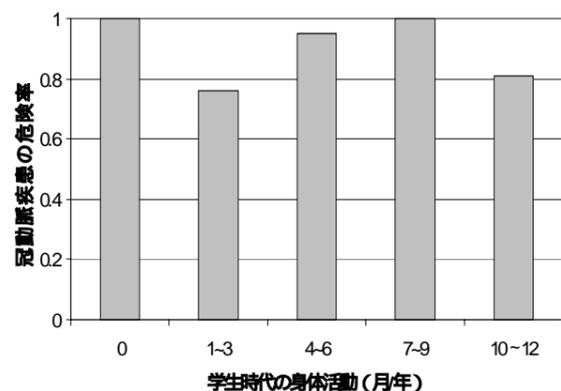
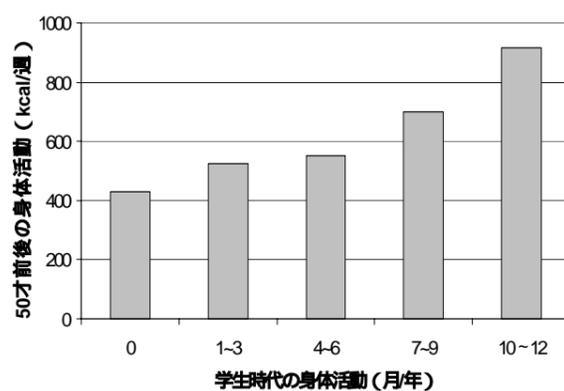


図2. 学生時代の身体活動量と  
50才前後の身体活動量



<生活アドバイスコーナー>



“適度な運動”とは、どういうことをいうのでしょうか？ 空気中の酸素を有効に取り入れて、全身を活性化させる有酸素運動が良いと言われています。有酸素運動は、軽いジョギング・ウォーキング・水泳・などの十分な呼吸を確保しながら出来る比較的軽い運動のことを言います。忙しくて時間のない方はウォーキングがおすすめです。



ウォーキングでは、少し息が弾むくらいで人と話しをしながら歩けるくらいが有酸素運動の目安になります。1日1万歩あるきましょうと聞いた方もいると思いますが、平均的な日本人が1日で「摂取するカロリー」から「消費するカロリー」をひくと約300kcalであり、それを消費するために必要な歩数が1万歩と言われています。10分で約1000歩あるけると言われていますので、30分歩くと3000歩ということになり、約100kcal消費することになります。



しかし今までほとんど運動していなかった人が突然、「今日から1万歩あるきなさい」と言われてもつらいかもしれません。なんとか無理をせず、運動を習慣づけたいものです。例えばエレベーターやエスカレーターを利用せず階段を使用する、通勤通学時バスや電車は一駅分歩く、上下階のトイレを利用する、買い物、食事に行くとき少し遠いお店に行くなど日常生活の中で自信を持って継続出来ることを短い時間から始め、少しずつ増やしていくのも良い方法だと思います。

でも体の調子の悪い時、睡眠不足、天候の悪いときなどは、無理をせずマイペースでやりましょう。何もやらないうより、わずかでも体を動かすことが大切です。まずは出来ることから始めてみましょう。

ウォーキングシューズの選び方

ジョギングシューズやテニスシューズ  
といったスポーツシューズが適している

かかとにはクッション性が高い方が  
膝などへの負担が少ない



つま先部分に十分余裕があり

底は柔軟性があるもの

【保健管理センター・保健診療所からのお知らせ】

職員定期健康診断にもとづいて保健指導を希望される方は、「健康診断結果のお知らせ」を持って保健診療所にお越しください。(「結果のお知らせ」を持参された場合の初回相談は無料となります。ただし検査・治療を伴う場合は診療扱いで有料です)

詳細は保健管理センターホームページをご覧ください。 <http://www.kyoto-u.ac.jp/health/kuhc-home.html>