

# 町医者だより

平成19年10月号

＜発行・お問合せ先＞

おおわだ内科呼吸器科

院長 大和田 明彦

市川市南八幡4-7-13

ジャポール本八幡2階

JR本八幡駅南口(シャポー改札口)

1分ミスタードーナツ並び

スーパーつるかめ(旧フレック)2階

電話047-379-6661

おおわだ  
内科  
呼吸器科

## ウォーキングについて(再考)

来年4月からメタボリック症候群や肥満の撲滅を目指した特定検診がスタートします。体重を減らすにはカロリー制限や運動が必要なのは私を含めて皆さんも痛いほど分かっています。これまでも呼吸器ハビリにも骨そしょう症にも歩くことが良い事を述べてきました。今月は1冊の本をご紹介します。ウォーキングについてもう一度皆様と一緒に考えていきたいと思えます。

### 「医師がすすめるウォーキング」

本のタイトルです。集英社新書から出版されています(税抜きで660円)。著者の泉 嗣彦先生は消化器内科が専門です。メタボリック症候群は昔は生活習慣病といわれていました。高血圧も糖尿病はもちろん遺伝的な背景があるのですが、発症や増悪には各個人の「食生活」や「運動習慣」が深刻な影響を与えています。生活習慣病という名前の方が原因と結果の関係を端的に表しているのが良かったのではないかと私は思います。

### 「ライフスタイル・ウォーキング」のすすめ

著者は日常的な行動において歩数をかせぐウォーキングをライフスタイル・ウォーキングと名付け奨励しています。心拍数をいくつ以上に保つとか、運動として何時間以上歩かなくてはならないという約束はありません。朝起きてから寝るまでの間に、駅で、会社で、買い物の途中で、あるいは家の中で無駄に歩くだけです。昔の人は一日3万歩近く歩いていたそうです。このウォーキングは、運動をほとんどしないか自分は運動不足と感じている中年の方に特にお勧めです。

### 万歩計(歩数計)とノートが唯一の出費です

出費はわずかです。万歩計(歩数計)も1000円位からあります。1週間基礎データを取ります。それを基にまずは一日1000歩位増やしていき、1日あたり1万歩を目標にします。このライフスタイル・ウォーキングの良いところは毎日歩けなくとも1週間単位で考えれば良いと言ってくれていることです。つまり1週間に7000歩ずつ増やし(これも決して強制していません)、最終的に1週間で7万歩を自分のペースで目指します。歩く時の注意はかかとから着地することです。体重が減らなくとも運動不足による脂肪肝や高血圧も改善することを本書で具体例を挙げて説明しています。

### 10歩でも歩ければ自力でトイレに行ける

もうひとつ本書で感心した記述がありました。それは、高齢になってどんなに体力が衰えても、10歩でも歩ければ自力でトイレに行けるという記載です。それだけのことで当事者の精神的な有り様は随分違ってくと述べていて共感を覚えます。私も万歩計(歩数計)を購入してすぐに実践したいと思えます。