

健診結果を活用しよう ～ 運動 ～

文=佐々木 あゆみ(保健師)

前

前の健康コラムまで2回に渡り、健診結果の見方についてお話ししました。健診結果は、現在の体の状況を確認するだけでなく、それに合わせた生活習慣の見直しに活用する事が最も大切になります。生活習慣の見直しの中でも、今回は『運動』についてお話ししたいと思います。

適度な運動は生活習慣病予防に様々な効果があると言われていています。また、心肺機能が強化される、精神的にリフレッシュできる、脳を活性化し認知症予防につながるなどの効果もあります。

適度な運動の効果は？

- 1 脂肪を燃焼し、筋肉が鍛えられることによって太りにくい体になるため、肥満防止につながる。
- 2 中性脂肪やコレステロールの値が良くなる。
- 3 血糖値を下げるインスリン

の働きが良くなり、血糖値が改善される。

4 血管が広がりやすく、血圧を下げる物質が増える、ストレスが緩和されることで血圧値の改善につながる。

適度な運動の量は？

『運動』と言われると、ジョギングや水泳など時間を作ることが多いと思いますが、仕事や家事などで身体活動を増やすことも、生活習慣病の予防につながります。では、自分はどうくらい運動すればよいのでしょうか。厚生労働省が示している「健康づくりのための身体活動基準2013」¹では、下記のような身体活動量が奨められています。今より少しでも長く、少しでも元気に身体を動かすことが健康への第1歩です。今までもより1日10分多く身体を動かすことから始めてみましょう。

健康づくりのための身体活動基準2013（厚生労働省）

| 血糖・血圧・脂質に関する状況 | 身体活動 (日常生活活動+運動) | | 運動 (スポーツなど) | |
|------------------------------|--|------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| 健診結果が基準範囲の者 | 65歳以上 | 強度を問わず、身体活動を毎日40分※1 | 今より少しでも増やす。 (例:今より10分多く歩く) | 運動習慣をもつようにする (例:30分以上の運動を週2日以上) |
| | 18～64歳 | 3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分※2 | | |
| 血糖・血圧・脂質のいずれかが基準値よりも高くなっている者 | 医療機関にかかっておらず、身体活動のリスクがないことを確認できれば、運動開始前・実施中に自ら体調確認ができる場合に実施する。(保健師や医師と相談しながら実施出来るとよい。) | | | |
| 上記のリスク重複者又は受診勧奨の者 | 生活習慣病がある方が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。 | | | |

※1「強度を問わず」とは・・・座ったままでなければ、どんな動きでも良い。

※2「3メッツ以上の強度の身体活動」とは・・・歩行又はそれと同等以上の身体活動。

[例]掃除機(3.3メッツ)風呂掃除(3.5メッツ)庭の草むしり(3.5メッツ)階段下り(3.5メッツ)上り(4.0メッツ)

※3「3メッツ以上の強度の運動」とは・・・息が弾み汗をかく程度の運動。

[例]ラジオ体操(4.0メッツ)卓球(4.0メッツ)やや速歩(4.3メッツ)

身体活動の増やし方

- 歩ける距離はできるだけ歩くようにし、できるだけ速歩を意識する。
- こまめに家事を行う。
- テレビを見ながら筋力トレーニングやストレッチをする。
- 車使用から自転車使用に変更する。

運動選びのコツ

- 楽しんでできる運動を選ぶ。
- 運動強度はいきなり強いものから始めない。
- 誰かと一緒にできるものだと継続しやすい。