

健康だより

＜運動不足病＞

＜生活習慣病は運動不足病＞

運動不足病は、東京オリンピックの頃から言われ始めました。

日本では、1960 年代からの高度経済成長期以降、交通機関の発達や産業構造の変化に伴い、日常生活における身体活動量が激減！その結果生活習慣病が増加しました。

平成 20 年度から始まった特定健診(メタボ健診)で、国を挙げてメタボ対策が打ち出されたのも、生活習慣病に占める医療費の増大を抑制していこうとする目的があります。

○ 肥満の増加は運動不足が原因

飽食の時代といわれていますが、日本人全体の一人1日あたりのエネルギー摂取量は、1975 年の2188kcal をピークに下がり続け2008 年には1867kca(H20 年国民健康栄養調査)で、これは終戦直後の(1946 年)1903kcal より低下をしています。

「世界的に見ると開発途上国並み」とも言われています。若い女性や子どもで低下が大きいことが要因として指摘されていますが、食事からの摂取エネルギーが減少し続ける中、肥満者が増加をしているのは、運動不足による消費エネルギーの減少が原因といわれています。(平成 20 年は、肥満率が前年より減少・・メタボ対策効果？)

○ 脂肪摂取の割合は増加

エネルギー摂取量の中で、脂肪エネルギーの比率が30%以上の者の割合は、成人の男性で 17.4%、女性で 25.0%です。1950 年頃までは食事全体のエネルギーのうち 7%を脂肪からとっていましたが、現在では 30%近くに増え、肥満の増加に繋がっています。

18 才以上の脂質エネルギーの割合は摂取エネルギーの 20～25%未満が基準になっていますが、20%以上は男性が 67.4%、女性が 74.3%で、特に 20 代では男女とも 80%を超え、60 才代でも 60～70%弱と食生活の欧米化が進んでいます。

「健康日本 21」の目標・・脂肪エネルギー比率の減少

目標値:20～40 才代 25%以下

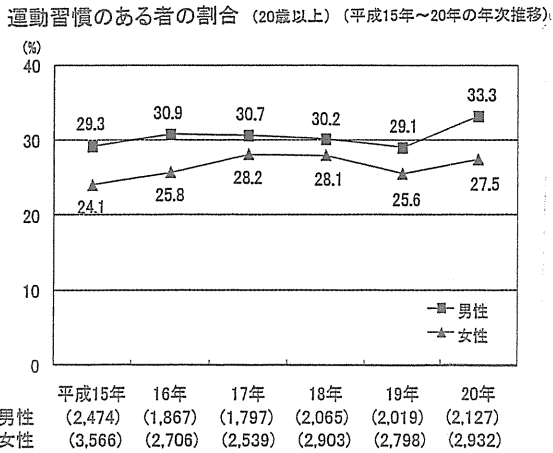
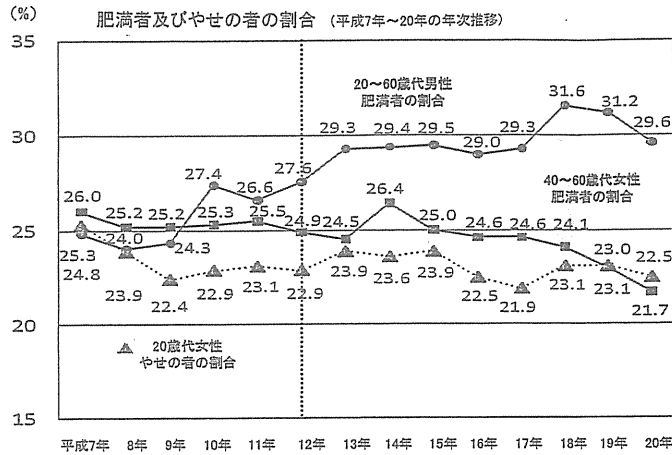
○ 運動不足の現状

H20 年調査で、日常生活における歩数の平均値は、男性で 7, 011 歩、女性で 5, 945 歩となっており、前年より減少、「健康日本 21」の目標値である男性 9, 200 歩、女性 8, 300 歩に達していません。運動習慣のある者の割合も 30 代の男性と 20 代の女性が最も低くなっています。

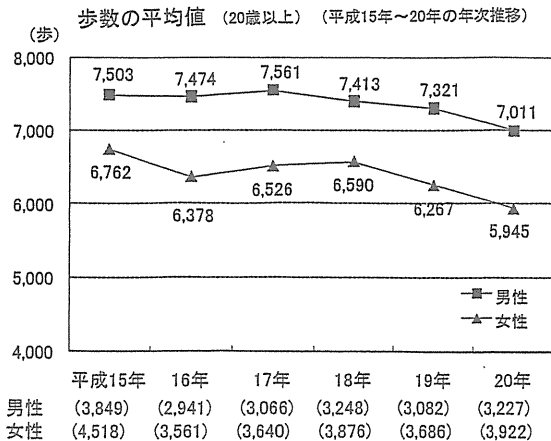
「健康日本 21」の目標・・日常生活における歩数の増加

目標値:成人男性 9200 歩以上

:成人女性 8300 歩以上



(参考)「健康日本21」の目標
運動習慣者の増加
目標値: 男性39% 女性35%



＜肥満と運動不足＞

肥満と運動不足が重なった場合の寿命の影響の調査(肥満者の死亡率)によると

肥満で体力の低い人は、体力も肥満も中程度の人と比べて約 6 倍、肥満もなく体力の高い人と比べると 10 倍以上の高い死亡率という報告があります。

運動不足は、肩こりや腰痛、不眠、便秘やストレスが溜まる等の様々な体調の不調だけでなく、がんをはじめ糖尿病や高血圧、脂質異常などの生活習慣病を引き起こします。特に近年増加が著しい糖尿病は、別名筋肉病とも言われるほど運動不足が大きく関係しています。筋肉量が少なくなると、筋肉にブドウ糖を取り込めなくなってくるからです。人体の 4 割を占める筋肉は、ブドウ糖や脂肪を最も大量に消費する臓器です。



＜自律神経と肥満の関係＞

体重や体脂肪の量を調節しているのは、自律神経です。自律神経の交感神経は、脂肪を燃焼させるときに働きますが、運動不足で交感神経の活動が低くなると、脂肪が燃えにくくなり、結果脂肪を蓄えてしまいます。

○ 健康づくりの第一歩は、まず運動から

生涯にわたる健康づくりのためには、まずは運動という気持ちや態度、そして続けることが大切です。

今、日本人の寿命は世界一ですが、このまま運動不足が続けば、将来、要介護者(寝たきり)が増えるだろうと予測されています。

○ 体脂肪を減らすために・・・歩きましょう！

1日 30 分の歩行は100kcal の消費。これを1年続けると、5. 2 kgの体脂肪が取れることになります。

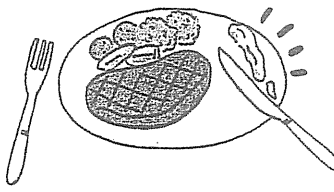
$100\text{kcal} \times 365 \text{ 日} = 36500\text{kcal}$

$1\text{kg の脂肪} = 7200\text{kcal}$

$36500 \div 7200 = 5.2$

○ 運動(習慣的な運動)は

- ☆脂質代謝や糖代謝を改善
- ☆自律神経系の働きを向上
- ☆免疫機能を高める作用があり、がんと戦うNK細胞の機能も高める



寒さに負けず、体を動かして、脂肪を燃やし、生活習慣病を予防しましょう