



杏林大学保健学部教授
医学博士 / 柳澤厚生

ウォーキングとアンチエイジング

(若返り医学)

さて、あなたは快食、快眠、快便ができていますか...?

昔から健康体であることの基本としてよく言われるのですが、

- (1) 食事を美味しくいただき
- (2) ぐっすり眠り
- (3) 便秘や下痢をしない

元気な毎日を送るためには、これらが規則正しく、生体リズムに合わさってできているのが理想です。でも毎日というとなかなかむずかしいものですが、アンチエイジング(若返り)医学の私たち学者仲間ではウォーキングこそが実現の近道だと話し合っています。野生の動物にとって歩けなくなることは死を意味します。食べるものが手に入らず、敵から逃げることもできません。歩けなくなっても生きていけるのは人間だけです。でも、歩けなくなると人間の体はどんどん衰えていくのです。ですから歩くことは若返り医学にはとても大切なのです。

■ ウォーキングの効用について考えてみましょう。

| | |
|----|---|
| 快食 | ウォーキングでからだのエネルギーが消費されます。運動後はお腹も空いて、ご飯の美味しさも増します。ただし食べ過ぎてしまってはいけません(笑)。 |
| 快便 | まず食事をきちんと摂ることが、大腸への刺激となり便秘解消のひとつなのです。無理に食事を抜いたり、量を減らしたりしていると大腸の活動が停滞してしまいます。次に有効なのが適度な運動です。便秘で悩む人の多くは仕事中は座りっぱなしの姿勢でいたり、からだを十分に動かす機会のない生活を送っています。太ももの筋肉、お尻の筋肉、腹筋、背筋など全身の筋肉を動かすウォーキングは内臓の働きも活性化し、排便につかう腹筋も強化されるので、非常に効果的です。 |
| 快眠 | 誰でも目が冴えてなかなか寝付けない、というときがありますね。逆に、カラダが適度に疲れているときはぐっすり眠れた経験があることと思います。カラダの活動をつかさどる「交感神経」をウォーキングで使うと、休息(睡眠)をつかさどる「副交感神経」もまたバランスをとろうと働くしくみになっているのです(この2つをまとめて「自律神経」と呼びます)。 |

■ さらに、ウォーキングにはこんな効果も...!

● 腰痛がよくなる

腰痛は背骨をサポートする腹筋が弱っている人におこりがちです。長時間イスに座りっぱなし、同じ姿勢のままでは、腹筋、背筋ともに衰えてしまいます。ウォーキングはカラダ下半身を有効に使う全身運動で、他の激しい運動に比べ腰への負担は殆どありません。また血液循環も良くなりますから防寒をきちんとすれば冷えからくる腰の痛みにも有効です。

● 肩こりがよくなる

肩こりは筋肉の血行不良、疲労物質(乳酸)の蓄積でおきます。首や肩の筋肉が弱い女性には、特に多く見られるようです。ウォーキングは足の屈伸運動によって、ポンプのように力強く血液を全身に送り出し、肩への血流量が増し、血行が良くなり、疲労物質を速やかに運び出してくれます。

● 頭痛がよくなる

一見ウォーキングと頭痛解消に直接のつながりがあるようには思えません。頭痛というのは脳細胞に新鮮な酸素が十分に送り込まれないため、いわゆる脳の酸欠状態が原因で起こるのです。ウォーキングの十分な呼吸を伴う全身運動によって、新鮮な酸素と栄養が血液によって全身に運ばれます。新鮮な酸素と栄養を供給された脳細胞は活性化され、頭もスッキリするのです。

● 自律神経、ホルモンの分泌がよくなる

カラダと脳は密接なつながりを持っています。足の筋肉をつかって歩くと脳は活性化します。カラダを活動させるということは、交感神経を刺激し、交感神経の刺激が副交感神経への刺激を促します。副交感神経は休息、睡眠をつかさどることを前にすこし説明しましたが、他にも血圧、心拍数、栄養摂取、内分泌(ホルモン分泌)をつかさどっています。ウォーキング継続、習慣化することで自律神経、ホルモンの働きもバランスが整ってきます。

● 心臓や肺の機能がよくなる

「有酸素運動の王様」といわれるウォーキングを習慣化し、継続することで体重を減らしたり、糖尿病を良好にコントロールしたり、コレステロール全体や特に悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールは増やします。(厚生労働省の調査によると、1日1万歩以上歩く人はHDL(善玉)コレステロール値が平均より7%高いそうです。)どれもひとつの病気だけに限らず、複数の病気の予防、改善になっていることに注目してください。

■ ウォーキングで注意することは...?

- (1) 冬など気温が低いときは血圧が上がってしまいます。防寒を心がけましょう。
- (2) 気温の高いときはウォーキングを始める前にちょっと水分補給をします。
- (3) 気分が悪くなったり、息苦しくなったときはすぐに休みましょう。
- (4) 悪天候の日は「お休みの日」にします。頑張りすぎは×です。
- (5) かかりつけの医師に運動量に無理が無いかアドバイスを受けましょう。

■ ウォーキングは女性に多い骨粗鬆症を予防できる？

最近よく聞かれるようになった「骨粗鬆症」や「骨密度」という言葉ですが、女性はどのくらい関心を持っているのでしょうか？「骨粗鬆症」は発症する殆どが女性なのですが、なぜでしょう？腰や背骨が曲がったおばあさんを見かけることが多いですよね。骨格のしっかりした男性に比べると、女性はただでさえ不利なうえに、妊娠、出産でたくさんのカルシウムが体内から消失します。さらに、骨の新陳代謝をになっていた女性ホルモン(エストロゲン)が閉経とともに著しく低下することがいちばん大きな原因なのです。その他、運動不足、カルシウム不足、家にこもりがちなのも骨粗鬆症を加速させます。では、骨粗鬆症予防のために何をしたらよいでしょう。

● 運動する

運動を何もしないと骨の形成が衰えてしまいます。骨に加重を与える、筋肉を動かすことで、骨の形成が盛んになり、血液中のカルシウムを骨に沈着させていき、骨は丈夫になります。かつて宇宙船乗務員たちの骨を調べると骨密度がスカスカの状態でしたが、それは、無重力の狭い宇宙船内で長期間カラダを満身に動かすことが出来なかったからです。現在の宇宙飛行士たちは船内に整えられた運動施設でトレーニングしています。ウォーキングは全身を動かしますし、いつでも気軽に長期継続出来る、非常に効果的な運動なのです。

● 外出する

太陽の光を浴びることで、ビタミンDの合成が促進されます。ビタミンDはカルシウムの吸収を高め、血液中のカルシウム量を調整する役目もします。屋内にばかり閉じもり？紫外線を避けていると骨まで「もやし」になってしまいますよ。早朝や日中のウォーキングで運動しながら太陽の光を全身で浴びましょう。

● カルシウムを摂る

体内のカルシウムの99%は骨です。あとの1%は？というと、それは血液・体液の中にあります。このわずか1%がカラダにとって非常に大切に、心臓の筋肉収縮を助けたり、出血を止める役目をしています。毎日の食事で必要量がおぎなえなかった場合、カラダは骨からカルシウムを取り出して、血液中のカルシウム量を保とうとします。無理な食事でダイエットなどを続けると骨がスカスカになってしまふ。というのはこういう理由からなのです。牛乳、ヨーグルト、小魚、ひじき、黒ごま、などに豊富に含まれますが、それだけを多く食べるのではなく、タンパク質と一緒に食べましょう。吸収が3倍にも増えます。

■ ウォーキングで更年期障害をのりきるには？

更年期障害はさまざまな閉経にともなうホルモンバランスの崩れによって、中高年の女性におこる様々な症状です“さまざまな症状”というのは、人によってその現れかたもいろいろで、頭痛、肩こり、めまい、吐き気、ほてり、動悸、血圧上昇、手足のしびれ、いらいら、うつ、不安、無気力、など精神的なものも多く見られます。ウォーキングでこれらの症状を多く取り払っていきましょう。また、予防の効果もあるのですよ。

● ウォーキングで自律神経を調整

ウォーキングは自律神経のうち「交感神経」(運動・活動)を刺激してくれます、そうすることで、もう片方の「副交感神経」(休息・カラダの機能調整)も活発に働くようになり、結果として、自律神経の不調からくる(=自分の意志では変えることができない)、体温、血圧、ホルモン分泌などを整えて正常化してくれます。

● ウォーキングで気分転換

外の景色を見ながらウォーキングすることで、精神的に沈んでいた気持ちも晴れやかになります。運動で血流も増し、脳には新鮮な酸素が送り込まれますから、頭も気分もスッキリしてきます。さらにエンドルフィンというホルモンが分泌されることで爽快感、幸福感が感じられ、ふさいだ気分も追い払ってくれるでしょう。

● ウォーキングで血行促進

少し速歩きで、うっすら汗をかくウォーキングは血流の流れを良くしてくれます。血液循環の不良からおこる肩こりや手足のしびれなども続けるうちに解消されるでしょう。

さあ、ウォーキングでからだの細胞一つ一つを動かして若返ってください。既にウォーキングをされている方は、継続を心がけてください。

トピックス

ウォーキングをする前に必ず水分を軽くとってください。また、少しでものが渴いたら持っているミネラルウォーターを飲みましょう。水をとることで脱水症を防ぎ、血液がドロドロせず、自律神経のバランスが整えられます。最近の論文で、十分に水をとりながら運動する人の筋肉はとらない人よりも持久力や瞬発力に優れているとあります。水は水道水を直接飲むのは避けて、浄水器を通した水か、ミネラルウォーターにしましょう。