



# お薦めの1冊

No.24-7

出版社：ダイヤモンド社

医師・医学博士 大谷義夫著

## 1日1万歩を続けなさい（医者が教える医学的に正しいウォーキング）

林 但

神奈川県歩け歩け協会に入る前（約20年前）からウォーキングに関しては合計で100冊以上読み、購入もしている。今までの本と違いこの本は医学的に書かれており、読み入ってしまった。以下に私が感じたこと・気づいたことを記載致します。

まず初めに、「1日1万歩」はよく言われていることではあるが、一方で「あまり歩くと膝を痛める」「1万歩より8000歩でよいではないか」「1日30分などと時間を目安にする方が良いのではないか」など、ウォーキングのやり方には諸説あります。この本ではすべての疑問をエビデンスもとに検証する。大谷氏が「1日1万歩」をすすめる理由は3つです。

(1)人間は基礎代謝より多く食べると太ります。成人男性摂取カロリーは平均で1日2200kcal、消費カロリーの平均は1900kcal、普通に食べると300kcalは脂肪として蓄えられ太ってしまう。これを消費するのが1万歩のウォーキング。 (2)歩けば歩くほど死亡率は低下する。米国国立がん研究所が、40歳以上の男女5000人調査結果。 (3)「時間」より「歩数」を目安にした方に効果がある。カナダで行われた、時間と歩数どちらを重視してウォーキングするかの実験から、歩数を重視したチームの方が血糖値での改善が見られた。

**ウォーキングは「心」に効く**、「病は気から」という言葉の通り、私たちはストレスで免疫力が低下すると体調不良になる、病気になれば心まで落ち込む。そんな時にウォーキングは効果があります。**具体的には次の3つ**です。

(1)ホルモンバランスが整い、ストレスが減る。東京大学の研究チームが「1日1万歩、2ヶ月で60万歩」を歩くと改善されていると発表。また、カナダの研究調査結果でウォーキングなどの身体活動を強化すると、うつ病が改善することもわかっています。 (2)自律神経が整う。交感神経と副交感神経のバランスを整えることです。ウォーキングなど軽い運動継続すると、運動後はリラックスモードの副交感神経が優位に立つ、すると不安、緊張、抑うつ状態が改善されるというものです。 (3)更年期の不調に効く。ウォーキングが女性更年期の心の揺れに効果があることは多くに調査からわかっています。

**歩くことによる「脳への効果」**も紹介されています。歩けば脳のひらめきが生まれ認知症の予防になるとの事。具体的には(1)発想力が高まる、スタンフォード大学の調査によると、座っているよりも歩いていた時の方が創造性のスコアが60%上がるとの事。 (2)認知症を予防・改善する。米国のデューク大学の調査では、「6ヶ月間、食事療法と有酸素運動の人は、座りっぱなしの人に比べ認知機能が」一部改善したと書かれている。

頭の中でウォーキング効果を確認しました、私の生活スタイルの中でガイドでの案内歩行、通学支援、そして地域散策など色々な手法で健康づくりのためにこの本を参考に継続して心と体を元気にしていこうと考えています。

以上