

ヘルスアップサポート



編集・発行 野村病院 予防医学センター

4号 『生活習慣病を予防するための運動習慣』

生活習慣病と運動不足には強い関連がありますが、「平成 29 年国民健康・栄養調査結果の概要」において“運動習慣のある者の割合”は男性で 35.9%、女性で 28.6%であり、運動習慣のない人が半数以上を占めています。「忙しくてなかなか運動は難しい」という方も、日常生活の中で身体活動を増やすことで、身体の代謝を促し、体脂肪の減少や生活習慣病発症リスクを低くする効果が期待できます。

本号では、生活習慣病の予防・改善につながる効果的な運動のポイントについて取り上げます。

参考文献：厚生労働省「平成 29 年国民健康・栄養調査結果の概要」、「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017」

【運動のポイント】 ※ご自身の体調に合わせて、無理のないよう行って下さい

運動種目：有酸素運動を中心に（通常速度のウォーキング＝歩行、自転車、水中歩行など）。

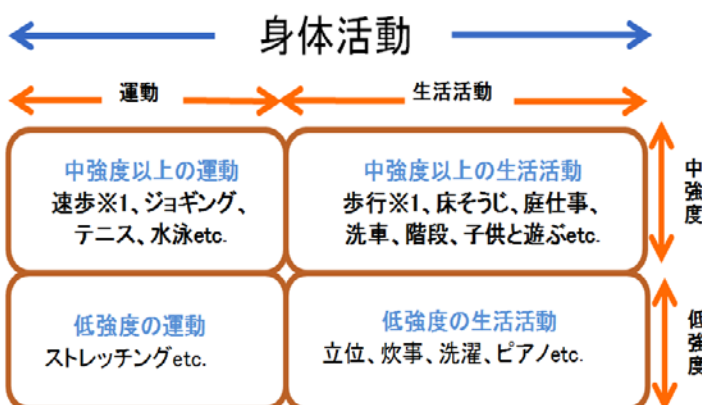
時間・頻度：1日 30 分以上（短時間の運動を数回に分けて合計でも可）。
できれば毎日、少なくとも週 3 回以上実施。
内臓脂肪を減らしたい人は 1 日合計 60 分以上歩くと効果的です。

運動強度：歩行など中強度以上を目標に。これから始める方は「かなり楽である」から始め、「楽である」～「ややきつい」と感じる強度の運動を目指しましょう。

※ ご高齢の方は低強度の身体活動でもよいので、座っている時間を減らし、ご自身の体力に応じて無理をせずに 1 日 40 分以上体を動かすことを目標に。

参考文献：「動脈硬化学会ガイドライン 2017」、日本動脈硬化学会「動脈硬化の病気を防ぐガイドブック」
厚生労働省 e-ヘルスネット 脂質異常症を改善するための運動

【運動強度】



※1 楽である～ややきついと感じる歩行

図：健康づくりのための運動方針 2006「生活活動」より作図

【理想的なフォーム】



図：日本動脈硬化学会 動脈硬化の病気を防ぐガイドブック

日常生活の中でいつでもどこでも始められる“ウォーキング”はお勧めです。“ウォーキング”などの有酸素運動は、体内の糖質や脂質をエネルギー源とする筋肉への負荷が比較的軽い運動で、ゆっくりと深く多くの酸素を取り込み、より多くの脂肪を燃やすことができます。

1 回 30 分以上の運動をお勧めする理由は、最初は筋肉内の糖分、次に血液中のブドウ糖がエネルギー源として使われ、脂肪が使われ始めるまでに 20～25 分かかるためです。でも、忙しい人は空いた時間に 1 回 10 分間程度を 1 日に何回か繰り返すだけでも運動の効果はあります。最初は無理をせずに、楽しく続けられるものを探しましょう。

引用・参考文献：日本動脈硬化学会 動脈硬化の病気を防ぐガイドブック
厚生労働省 e-ヘルスネット 脂質異常症を改善するための運動

【運動により期待できる効果】

参考文献：「動脈硬化学会ガイドライン 2017」
日本動脈硬化学会「動脈硬化の病気を防ぐガイドブック」

- 体力を維持、もしくは増加させる。
- 動脈硬化性疾患やメタボリックシンドロームの予防・治療効果がある。
- 血圧を下げる。
- 善玉 HDL コレステロールを増やし、中性脂肪（トリグリセライド）を減らす。
- 血糖値を下げるインスリンの効果を高める。
- ストレスを解消し骨密度や脳機能を高め、QOL を改善する。



運動を実施する際の注意点

参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット 事故・障害予防の対策

- ・ 治療中の病気がある場合は運動の可否・注意点について主治医に相談しましょう。
- ・ 運動前後には必ずストレッチを行いましょう。
関節の柔軟性、筋緊張の低下、血流改善が期待でき、その結果、障害予防に結び付きます。
運動は徐々に心拍数や負荷値をあげ、終了時もゆっくりと下げていきましょう。
- ・ 体調がすぐれない時、いつもと違う症状や疲れがある場合はすぐに運動を中止しましょう。
- ・ 運動中はこまめな水分摂取を心がけましょう。



ヘルストピックス

インフルエンザウイルスと予防接種

効果的なインフルエンザ予防を知って流行に備えましょう。



インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、A 型、B 型、C 型に大きく分類されます。このうち大きな流行の原因となるのは A 型と B 型です。インフルエンザはその原因となるインフルエンザウイルスの抗原性が小さく変化するため、毎年世界中のヒトの間で流行しています。

◆ 予防接種について・・・

○ 予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

○ 予防接種は **毎年定期的に**。

（毎年流行するウイルスが変わるため）

○ 効果持続期間：**一般的に 5 か月程度**。

○ 効果的な接種時期：

12 月中旬までに接種を終えることが望ましい。

（インフルエンザは例年 12 月～4 月頃に流行
1 月末～3 月上旬に流行のピークを迎えるため）

※2019 年度は例年よりも早い 11 月に流行シーズンに入りました。

◆ インフルエンザ予防には・・・

① 流行前のワクチン接種。

② 咳エチケット（マスクの着用や鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう）。

③ 外出後の手洗い。

④ 適度な湿度の保持。

⑤ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取。

⑥ 人混みや繁華街への外出を控える。

参考文献：厚生労働省 インフルエンザ一問一答 みんなで知って、みんなで見守る！（2011 年）平成 30 年度インフルエンザ Q&A
厚生労働省 平成 30 年度インフルエンザ Q&A、厚生労働省 インフルエンザの発生状況について