

# 健康への道

名古屋大学総合保健体育科学センター

## 飽食と運動不足のもたらすものは

佐藤 祐造

近年グルメ嗜好が一般化し外食産業が盛んとなっている。また、職場のオートメ（OA）化、ドアからドアへの車社会、さらには家庭電化製品の普及など近代化された生活による日常生活における運動量の減少は、肥満、糖尿病、高血圧症および冠動脈硬化性心臓病（狭心症、心筋梗塞）などいわゆる「運動不足病」を増加させている。安静と休養が必要条件である他の病気と異なり、私が専門とする糖尿病、肥満は食事制限と運動が基本治療となっている。

私共は、名大生の日常生活行動に検討を加えたことがあるが、肥満学生はスポーツ活動を行なう時間が非肥満学生に比べて少なく、ラジオ、テレビなど身体運動を伴わないことに費やす時間が多いことが判明している。運動不足による弊害は、①スタミナがなくなる。②肥満、糖尿病などいわゆる運動不足病をおこす。③感染に対する抵抗力がなくなる。④老化やボケを早める。⑤スタイルが悪くなる。とまとめることができる。

それでは運動不足の解消を目指してトレーニングを続ければどのような効果があるのだろうか。①身体トレーニングを実施することにより、糖尿病や肥満で低下している筋肉を中心とした末梢組織のインスリン感受性が改善する。また、動脈硬化の予防作用があるとされている血中HDLコレステロール濃度が増加するなど糖・脂質代謝面での改善が期待できる。②軽い食事制限と運動療法の併用で減量すれば体の余分な脂肪組織が選択的に減少する。③適度な運動と食塩の制限により、軽度の高血圧は改善することがある。④運動を続

ければ、体力が増強され、冠動脈硬化性心臓病の予防、治療にも役立つ。⑤脳神経機能に刺激を与え、筋力、筋持久力、柔軟性を増すことにより、患者の健康生活の維持や老化、ボケの防止にも効果がある。

以上のような生理学的直接効果の他、間接効果としては、ストレス解消の手段としても有効であり、食事療法を含めた日常生活全体が規則正しく習慣づけられるという効用がある。

トレーニングの実施方法を簡単に紹介する。

運動による筋肉の代謝促進効果は運動をしている筋肉にだけ認められ、しかもその効果の持続期間は3～4日以内と短い。したがって、具体的には、①体力、全身持久力をつける目的で、散歩、ジョギング、なわ跳びなど1人でいつでも、どこでもできる全身的な動的運動（有酸素運動）を、中等度以下の強さ（20～30歳代で脈拍毎分130以下、40～50歳代で120以下）で行なう。②筋力、筋持久力をつけるエキスパンダーなどの静的運動を試みる。③準備運動（warming-up）、整理運動（cooling down）としてのラジオ体操の3種類を組み合わせたトレーニングを1日10～15分、週3回以上可能な限り長期間続行する（②は省略しても可）。なお、歩数計なども1日の運動量の目安として有効である。

豊かな社会のもたらした飽食と運動不足の弊害（私もその典型例で中年太り気味であるが）を免れるためには、過食をやめ、日常生活の中でできるだけ体を動かすように努めることに尽きることを痛感する日々である。（保健科学部）