

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和4年6月発行

第239号



「運動に関する最近の研究から」

医療法人社団 富田医院 院長 富田 浩 氏

健康寿命を維持するためには食事・睡眠・運動の管理は欠かせないと考えられていますが、コロナ禍が続く中、以前のように運動ができていない方も多いと思います。運動不足は、耐糖能異常、脂質異常、高血圧、肥満などの生活習慣病の発症リスクを増大させ、心筋梗塞や脳卒中などの命の危険のある疾患にもかかりやすくなり、死亡リスクをも増大させます。運動に関する最近の研究を紹介します。

Q1：運動は本当に体にいいの？

実際に「運動で寿命が延びる」ことは医学的にも確認されています。台湾の国家衛生研究院が41万6,175人を平均8年間追跡した調査（※1）によると、「毎日15分、中程度の運動（ウォーキングなど）をする人」の死亡率は「まったく運動しない人」より14%低く、平均寿命が約3年長く、さらに1日90分までは、1日の運動時間が15分増えるごとに死亡率が4%ずつ下がっていくことが報告されています。

Q2：どんな運動が体にいいの？

コペンハーゲンで行われた調査（※2）では、対象者8,577人を25年にわたって追跡調査をした結果、運動をしない人と比較すると、主に行う運動では、テニス（9.7年）、バドミントン（6.2年）、サッカー（4.7年）、サイクリング（3.7年）、水泳（3.4年）、ジョギング（3.2年）、柔軟体操（3.1年）スポーツジムでの運動（1.5年）の寿命の延伸が見られたそうです。

Q3：運動はいくらしてもいいの？

運動はやればやるほど体にいいわけではありません。それどころか、運動のやりすぎは健康を損ねることさえあるようです。イギリスとスコットランドの約110万人の女性について行われた日々の運動量と健康状況に関する9年間の調査（※3）では4万9,113人が心臓病を、1万7,822人が脳血管疾患を発症しました。これらの病気と運動量の関係を調べたところ、あるレベルまでは運動量が多くなるほど発症のリスクが低くなっていきましたが、ウォーキングやサイクリングなどの運動を「毎日欠かさず行う人」は、逆に心臓病や脳血管疾患のリスクが高くなっていました。

プロスポーツの世界では相撲や競輪、ボクシング、レスリングなどが短命と言われています。トレーニングの段階を含めて激しいスポーツであるが故に、心臓や脳などへの負担が大きいためでしょう。皆さんはどんな運動がお好きでしょうか？ がんばり過ぎも禁物です。何事も程よく楽しく健康寿命を延ばすことにつながると思われます。

(富田)

(※1) Lancet.2011 Oct1;378(9798):1244-53

(※2) J.mayocp.2018 Dec1;93(12):1775-85

(※3) Circulation. 2015 Feb24;131(8):721-9

