

# 運動は万能薬です

「健康寿命」という言葉をご存じでしょうか。健康寿命とは、介護されるようになるまでの年齢という意味です。寿命と健康寿命との差は10年間あります。より健康に長く生きるためには、日ごろから運動や活動をおこなうことが大事です。また、これまでは「病気になるたら安静にしましょう」と言われてきましたが、最近ではたとえ病気になることも動くことが大切であることがわかってきました。

なぜ安静や臥床はよくないのでしょうか？

安静臥床は、一時的には心地よいと感じますが、自分でも気づかないうちにところが進ん

気の改善、脳卒中やアルツハイマー型認知症の予防など病気の予防・治療にも役立ちます。さらには「がん」の予防効果や、うつや不安が軽くなるなど心理的な効果もあります。その結果、生活の質がよくなり寿命が延びます。通常お薬は、ひとつの病状に対してひとつのお薬といったように、効果の範囲は限られています。しかし、運動というお薬は、驚くほどさまざまな効果を発揮します。まさに万能薬といってもよいでしょう。

運動するとどうして効果があるのでしょうか？

体力をつけることによる健康増進の効果だけではなく、運動をおこなうことそのものが体にさまざまな変化を起こします。特に注目されているのが筋肉です。これまで筋肉は、体を支え、関節を動かす「運動器」としての役割しか知られていませんでした。ところが、近年の研究では、運動することで筋肉から多くの

でまいます。動かないことに体が慣れていってしまうからです。その変化は早く、2、3日であらわれてきます。筋力だけではなく、心臓、肺、胃腸、脳などさまざまなところがおとろえてきます。健康な人が2週間あまり動かない生活を行うと、筋肉が1kg以上も落ちてしまいます。不必要な安静は治療や回復に悪影響をあたえることがわかってい

ますので、入院中でもあるべく早めに体を動かし、活動量を保ち運動をおこなっていくことがすすめられます。

物質が出され全身に作用することによって、体に大きな影響をあたえることがわかってきました。ある細胞は、運動によって筋肉から出る物質と協力して、がん細胞を攻撃しがん細胞を減らします。

どれぐらい運動すればよいのでしょうか？

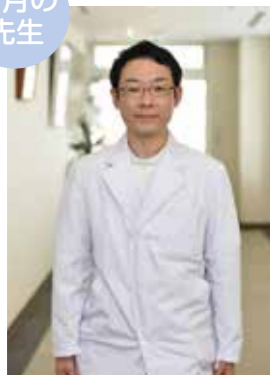
息がはずみ汗をかく程度の運動を毎週合計3〜5時間おこなうことがよいとされています。例えば毎日30分以上を週5日間などです。最低でも1週間に1時間以上はおこなうと健康増進効果があります。65歳以上ではそれより少なくともよいですが、体力のある方は多くおこなうとより効果がみこめます。ただし、今まで運動をおこなっていない方は、歩行など軽い運動を10分などから始め、少しずつ増やします。運動時の症状や持病のある方は、かかりつけの医師に確認しましょう。

運動にはどのような効果があるのでしょうか？

運動は体力をあげるためだけにこなうものではありません。運動することで、関節痛、腰痛が改善、骨密度が増加します。また、動脈硬化の改善、高血圧、糖尿病、心臓・肺・じん臓の病



今月の先生



岐阜市民病院 リハビリテーション科  
佐々木裕介 先生

○専門分野  
リハビリテーション全般、脊髄損傷、義肢装具、痙攣、嚥下障害、膀胱機能障害、高次脳機能障害、障害者スポーツ

○役職  
リハビリテーション科部長  
整形外科部副部長

○主な資格、認定  
医学博士  
日本リハビリテーション医学会専門医・指導責任者  
日本体育協会公認スポーツドクター  
義肢装具判定医

臨床研修指導医  
がんのリハビリテーション研修企画者研修修了  
身体障害者福祉法第15条指定医師(音声・言語機能障害、そしゃく機能障害、肢体不自由、平衡機能障害、心臓機能障害、呼吸器機能障害)  
難病指定医、小児慢性特定疾病指定医

○役職・講師歴  
和歌山がんのリハビリテーション実行委員会 委員長  
痙攣に対するボツリヌス療法ハンズオンセミナー 講師  
日本リハビリテーション医学会脊損排尿管理研修会 講師