

特定非営利活動法人  
**日本健康事業促進協会**  
— Japan Health Project Promotion Society —  
会報：Vol.5- No.2 / 2009年4月

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等がございましたら  
e-mail: [info@jhpps.org](mailto:info@jhpps.org) まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —  
東京都中央区日本橋室町 1-8-7  
[www.jhpps.org](http://www.jhpps.org)

私ども NPO 法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップも行います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますようお願い致します。

【事業内容】

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム (MTS) 構築とトレーナー育成・認定事業及び

メンタルトレーニングを基にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全と MTS 構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- ホームページの開設運営・出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

【会 員】

- (1) 正会員 協会の目的に賛同して入会する個人・団体  
・入会金：個人 10,000 円 団体 100,000 円  
・年会費：個人 10,000 円 団体 100,000 円
- (2) 賛助会員 協会の目的に賛同し、賛助するために入会する個人・団体  
・入会金：個人 10,000 円 団体 100,000 円  
・年会費：個人 10,000 円 団体 100,000 円
- (3) 準会員 協会の目的に賛同して入会する個人  
・入会金：5,000 円 ・年会費：5,000 円

【機関誌】年4回発行：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

\*正会員・賛助会員の方は、当協会ホームページにアクセスし会員番号を入力して頂くと、機関誌にプラスした内容や発行前の新内容を、2週間程早くご覧頂けます。

\*正会員・賛助会員の方が、当協会機関誌・ホームページで紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引引きを受けられます。準会員の方がご購入を希望される場合は、ご紹介のみとさせていただきます。

\*正会員の方には、●協会運営 ●協会活動 ●健康素材開発・研究、フォーラム・セミナー等についてのボランティア支援 ●協会活動に対する援助金・寄付金補助 ●各種研究に対する分担金・援助金・寄付金補助等の責任分担をお願いすることがあります。

この度、年度替わりに併せ、役員の変更を行いました。

新 理事長＝橋本政和(旧 会長)／新 理事・渉外担当＝片桐達弥(旧 理事長) です。宜しくお願い致します。

協会も6年目の活動に入ります。遅々たる歩みではありますが、大学との提携研究や講演会、セミナーの開催など、確実に進化しています。

と云う事で、今回は「歩み」に繋げて「歩く」を考えてみました。

(事務局)

## 歩かなくなった私たち

三重県の発表ですが、ヒトの歩く距離は、5年間で2割も減ったそうです。

三重県健康福祉部が'04年に、男性384人と女性497人に歩数計をつけてもらって1日当たりの歩数を調べた結果、男性は6667歩(歩行距離は約4km)、女性は5986歩(同約3.3km)で、'99年調査の男性8271歩(同約5km)、女性7112歩(同約3.9km)に比べて大幅に減っていたそうです。

日常的に車を使うことが増え、歩く機会が減ったのが原因とか。

厚生労働省の調査でも、全国平均の'97年歩数は1日平均で、男性8,202歩、女性7,282歩。'03年歩数は男性7575歩、女性6821歩。

減っていますね。

## 毎日1時間歩くと…

### ガン対策

さて、ウォーキングのような有酸素運動がガンを予防するという研究報告が様々な機関から出されています。

例えば大腸ガン。運動不足の人は適度に運動している人と比べ、結腸ガンのリスクが1.3～1.4倍です。

アメリカがん研究財団と世界がん研究基金が1997年にガン予防の14カ条を発表しています。

- 1 植物性食品を中心とした食事
- 2 肥満を避ける
- 3 運動の維持(活性酸素を抑える酵素が増える)
- 4 野菜・果物を一日400～800g摂る
- 5 穀類・豆・芋を一日600～800g摂る
- 6 お酒は適量
- 7 赤身の肉は一日80g以下
- 8 脂肪は控える
- 9 塩分は一日6g以下
- 10 カビ毒に注意(チーズなどのカビはだいじょうぶ)
- 11 食品は腐らないよう冷蔵庫に保存
- 12 食品添加物や残留農薬に注意
- 13 黒こげのものは食べない(焼き魚程度はOK)
- 14 栄養補助食品に頼らない

番外 タバコは吸わない

アメリカ人＝ハンバーガー好きが、肉を控えて穀物や植物性食品を中心とした食事の必要性を訴えているんですから、時代が変わりましたね。

この報告を受けて日本でも、果たして運動がガンの予防になるのかどうか、調査が行われました(東京ガス健康開発センターの澤田亨主幹研究員)。とくに大腸ガンは運動不足が大きなリスク要因と考えられていることから、大腸ガンに絞った調査となっています。

この結果ガンの死亡率は「運動不足」のグループが最も高く、「平均的運動量」のグループの3倍以上、「積極的に運動している」グループの4倍近いという結果が出ました。この調査で見ると、適度な運動は少なくとも大腸ガンの予防になるということと言えますね。

今はこうした様々な研究結果が集められている段階ですが、いずれも適度な運動はガン予防の効果があるという結果になっています。

ウイルスや細菌にも、感染するとガンの引き金になるものがあります。代表的なのが肝臓ガンの原因になるC型肝炎ウイルスとB型肝炎ウイルス。国内には自覚のない感染者が数十万人単位でいるといわれています。

こうしたウイルス系に対しても、歩くことで免疫力が高まれば、予防することができます。

### 糖尿病には

運動不足になると、血糖値を調節するインスリンの血中濃度が高くなります。インスリンは血糖値の調節だけでなく、体内のガン細胞を増殖させる作用を併せ持っていると考えられています。

糖尿病は、脾臓でつくられるインスリンの分泌異常によって引き起こされる病気です。インスリンの働きが鈍くなって、血液中の糖が筋肉細胞の中に運ばれなくなってしまふ。これによって余分な糖が血流に乗って体を回り、目や腎臓に障害を与えます。

有酸素運動のウォーキングは、糖と脂肪を燃焼させる効果があります。歩くことによって余分な糖を燃焼させて、糖尿病を予防することができます。同時に、ウォーキングによって血糖濃度が下がることから、症状の緩和にも役立つとされています。

## 老化は足から

S. ストゥデンスキー博士(アメリカ・ピッツバーグ医科大学)は、500人近い高齢者の日常生活での歩行速度を測定し、9年後に同じ人たちの健康状態を調査しました。

その結果、●歩き方が遅かった人たちの77%が既に死亡 ●中等度の速度の人たちの50%が既に死亡 ●歩行速度が速かった人たちの27%が既に死亡…ということで、「歩く速度の速い高齢者ほど長生きする」ことが明らかにされました。同博士は「歩行速度の速い人は日頃、よく運動しているのだろう」と述べています。

『アメリカ老人病学会報(07年11月号)』にも、「病人でも、体調が良くなって歩行速度が速くなると、死亡する確率は低くなる」という研究が載せられています。

日本にも、「歩く速度は通常1秒間1mだが、その速度が遅い人ほど躓いて骨折したり、関節を痛めたりするリスクが高くなり、逆に標準より歩行速度の速い人は、そうしたリスクも殆どなく長生きする」という研究があります。

昔から「老化は足から」と言われますよね。足腰の筋力が低下して足腰が昔と較べて細くなった頃から、足腰の痛み、しびれ、むくみ、夜間頻尿、前立腺の病気等の老化の病気が現れてきます。

## 歩くとき血管年齢が若返る

動脈硬化の原因は、喫煙、肥満、糖尿病、ストレスなど、色々と考えられます。中でも、脂肪やコレステロールが溜まる高脂血症は特に問題とされています。

過剰に摂った脂肪の一部は、血液中に溶け出ます。これが血管の壁に貼りついて血管を細くします。心臓で動脈硬化が起これば狭心症や心筋梗塞。脳の血管が詰まれば

脳梗塞や脳溢血を引き起こします。

血管年齢が実際の年齢より高いというのは、命に関わるこうした病気を引き起こす可能性が高いと云うことなんです。ですから歩いて脂肪を燃やし、血管年齢を若く保つことが大切です。

それに、お腹の周りの脂肪も一部は血液中に溶けます。これは、歩くことで体全体に蓄えられている脂肪が血液を通して均一に燃焼するという事です。

ウォーキングの成果が表れてベルトの穴が一つ減った = お腹周りの脂肪が減った = 体中の脂肪が減った結果がベルトの穴一つに表れているんです。

## さ、歩きましょう

適切な運動量の目安は、通勤など日常生活を通して毎日一時間程度歩くこと。さらに週一回くらいは、スポーツで汗を流したほうが良いとされます。

太ももの内側にある「内転筋」をご存じですか。

ここを鍛えると正しい姿勢を保てるようになり、O脚や腰痛、肩こりも和らぐと云います。

内転筋は腿を内側に閉じるときに使う筋肉です。長内転筋や大内転筋など複数の筋肉からなり、正確には「内転筋群」と呼ばれます。太腿の断面積の実に約25%。股関節と大腿骨をつなぐ重要な筋肉の集まりの一つです。

内転筋が衰えると体に様々な影響が出ます。

一つはお年寄りに多く見られるケースで、太腿を内側に閉じる力が弱まることで歩行時に膝が外へ向いてしまいます。左右の足の幅が徐々に広がるような歩き方になって、O脚になります。

もう一つは女性特有の症状で、骨盤の緩みを感じるよ



### 1.5 km歩くだけでも…

'97年にアメリカで、12年間にわたって平均69歳の男性707人の死亡率を調査した報告が出されました(A. A. Hakimらによる)。

それによると、一日の散歩で3.5～4.5 km歩いていた人は、1.5 km以下しか歩かない人に較べ、その死亡率が約半分でした。また、冠動脈疾患による死亡率も、歩く距離の長かった人の方が、短かった方の1/3と少なく、ガンによる死亡率もその半分以下。

このように、散歩をすると、単に心筋梗塞のような心血管の病気が防げるだけでなく、ガンなどによる死亡さえも少なくなるのです。

わずか1500mの散歩で、死亡率をグンと減らすことができるのです。

特に激しい運動やスポーツをする必要はありません。とにかく歩くだけで健康に良いのです。

うになります。股関節が外側に広がるため、お尻の横幅が大きくなってヒップも垂れて来ます。パンツ姿が格好良くないうえ、お尻の少し上に痛みを訴える女性も多いようです。

内転筋を鍛えることで、こうした症状を改善でき、正しい姿勢を保つことにもつながります。股関節やひざ、足首の痛みに加え、上半身の肩こりも和らぐと云います。

この内転筋、ウォーキングでも刺激できるのです。

注意する点は脚をそろえた状態から左右の足をそれぞれそのまま真っすぐ前に運ぶこと。そして、足の親指側で地面を押し切る感覚がポイントになります。

両足を同じ一直線上に運ぶのではなく、つま先はやや外向きにしてかかとを一直線上に移動させる歩き方が理想なんだそうです。

歩くことは「生活習慣病」の予防になる  
 歩けば歩くほど「心臓病」から遠ざかれる  
 歩くと「骨」が丈夫になる  
 歩く人は、よく眠れる  
 歩く人は「カゼ」をひかなくなる  
 歩く人は脳が刺激され「ボケ防止」できる

と云うことで、さあて、歩きましょうか。

(注) 1日1万歩の根拠=海外の文献から週当たり2000kcal(1日当たり約300kcal)以上のエネルギー消費に相当する身体活動が推奨されています。歩行時のエネルギー消費量を求めるためのアメリカスポーツ医学協会が提示する式を用いて、体重60kgの者が、時速4km(分速70m)、歩幅70cm、で10分歩く(700m、1000歩)場合を計算すると、消費エネルギーは30kcalとなります。つまり1日当たり300kcalのエネルギー消費は、1万歩に相当する訳です。

### 運動習慣チェック

1	ほんの少しの距離でも、乗り物を利用する	歩くことは全身の血行をよくし、血管を鍛えることができます。1駅くらいなら「乗るより歩く」ようにしましょう。
2	エレベーターやエスカレーターは、必ず利用する	エレベーターやエスカレーターのある場所でも、たまには階段を利用するのが運動不足解消のコツです。
3	週に何日かは、必ず午前様になる日がある	せめて休日くらいは、体を十分動かしたいものです。近所を散歩することからはじめ、次第に速度を上げて早く歩くなど工夫を図りましょう。
4	休日は1日中、家でゴロゴロしていることが多い	少なくとも週に2回程度は運動のための時間をつくりましょう。秩序ある生活リズムの中に運動時間をしっかりと組み込み、定着させたいものです。
5	「立っているものは親でも使う」がモットーだ	自分の健康を考える上で、運動の重要性に気付いている人は、放っておいても体を動かします。運動の価値に気付いていない人はひたすら楽を決め込む。
6	若い時に運動していたので、今は運動する必要がないと思っている	アメリカの調査では、学生時代に優秀なスポーツマンだった人とそうでない人との間には、死亡年齢にほとんど差がないという結果が出ています。
7	健康のため、連日苦しくなるほどの運動をしている	運動が体に良いからといって、やり過ぎるのも逆効果でむしろ有害になってしまうので注意しましょう。自分に合ったメニューを選び、適度に行いましょう。
8	ちょっと動くと、すぐに動悸や息切れがする	ちょっと歩いたり、階段を上ったりしただけで、すぐに動悸や息切れがするようだったら、運動不足の証拠です。歩くことから始めましょう。
9	若い時に比べて、太ってきた	肥満が様々な生活習慣病の引き金になることは、周知のとおり。標準体重に近づけるよう、運動を普段の生活に定着させましょう。
10	今後とも、運動するつもりはない	自分に最も合った運動を探して、実行可能な無理のないプランを立てましょう。当初はウォーキングなど、実施しやすいものをメニューに選ぶのがコツです。

0 ——— 現状問題無し

5～8 ——— 運動不足の傾向。生活習慣の改善を。

1～2 ——— 油断大敵。進んで運動しましょう。

9～10 ——— 完全に運動不足。すぐに運動プランを立てましょう。

3～4 ——— やや運動不足気味。生活習慣の見直しを。