



①

生活習慣病は「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症、進行に關与する症候群」と定義されています。生活習慣病の改善には運動がとても重要です。

国が策定した「健康づくりのための身体活動基準2013」によると、身体活動(運動や日常生活での全ての活動)を増やすことで、高血圧や高脂血症、糖尿病に加え、がんやロコモティブシンドローム(運動器症候群)、認知症のリスクも減らすことができると思っています。

患の危険因子です。運動によって血圧が下がるのは▽ドーパミンという神経伝達物質が増加し、血管が拡張することにより血管抵抗が低下▽尿量を増やすホルモンが増加し、体内の水分量が減少▽安静時に分泌される血圧を増加させるホルモン(カテコラミン)が減少▽エネルギー消費が増大し、体重減少により心臓から運び出される血液量が低下するからです。

成人の20%に見られる脂質異常症も運動することで改善します。それは▽代謝改善作用を持つアディポネ

県スポーツ医学研究会長
秋田大医学部教授

島田 洋一

高血圧、高脂血症、糖尿病…

活動量増やしリスク減



クチンというホルモン分泌が促進され、善玉コレステロールが増えることで動脈硬化を予防する▽筋肉内のリポプロテインリパーゼという中性脂肪を分解する酵素が活性化する—などの理由からです。

糖尿病患者にとっても運動は有効です。運動により血糖降下が起こるほか、インスリンの感受性が良くなって血糖を下げる効果が高まるなどするため、糖尿病

の予防、改善につながります。運動は大事ですが、生活習慣病の人は既にさまざまな疾患を持っているので、あくまで個人

のレベルに合わせて行う必要があります。例えば腰痛や関節痛がある人は、椅子に座った状態や水中で運動するよう心がけてください。ペースメーカーを装着している人は、直接的衝撃が加わる危険性がある球技はできるだけ避け、主治医に許可を得た上で運動してください。狭心



しまだ・ようち 55年三種町生まれ。札幌医科大学卒業後、秋田大医学部医学研究科博士課程修了。07年から同大医学部整形外科科学講座教授。県スポーツ医学研究会長。

症の人は何かあったとき、すぐに対応してもらえよう他の人がいる所で運動すること、そして血管が収縮し詰まりやすくなるので寒さには十分注意することを守ってほしいと思います。本編は、昨年10月から今年7月まで17回にわたって連載した「高齢者編」に続く第2弾です。県民の健康寿命の増進を目指す上で、生活習慣病予防は欠かせません。この分野の医学研究は速いスピードで進んでいます。本欄では「県スポーツ医学研究会」に所属する医師が最新の役立つ知識を発信していきます。

〈第1、3木曜日掲載〉

くらし

けんこう