

2017年(平成29年)6月5日(月)掲載



生活習慣病とは、肥満、高血圧、高コレステロール、糖尿病、痛風、骨粗鬆症など、日頃よく耳にする病気のことです。身近な病気だからといって油断してはいけません。いずれも悪化させると命に関わります。骨粗鬆症によって背骨や股関節が骨折してしまうと寿命が短くなってしまふことは、医療の世界では常識です。

生活習慣病と呼ばれるくらいです。で、病状は食生活や飲酒、喫煙、運動、睡眠などの生活習慣と密接に関わっています。塩分を取り過ぎたり、お酒を飲み過ぎたりすると血圧が高くなることは広く知られています。だからといって塩分を控えたり、断酒したりするのはなかなか難しい。血圧が高めの私も、ビールとラーメンが大好きでやめられません。

そこでお勧めしたいのが、有酸素運動です。運動には無酸素運動と有酸素

有酸素運動

心も体もスッキリと



運動の2種類があります。無酸素運動とは、短距離走や重量挙げなど、短時間で全力を出しきる運動です。一方、有酸素運動とは、会話ができる程度の負荷で数分から数十分持続的に行う運動です。ジョギング、水泳、エアロビクス、自転車などがよく知られていますが、他にウォーキングやヨガ、ストレッチ、太極拳、ラジオ体操なども立

やまだ・しん 67年大館市生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修了。08年から同大医学部整形外科講師。日本整形外科学会専門医、日本股関節学会評議員、日本人工関節学会評議員。



派な有酸素運動です。

有酸素運動は、ほとんどの生活習慣病に有効です。体を動かすと、末梢血管の血流が良くなり血圧を下げます。皮下脂肪や内臓脂肪を消費する能力が高まりコレステロールを下げ肥満を改善します。さらに屋外で日光にあたる活動は骨粗鬆症の予防にもなります。骨を形成する役割をもつビタミンDは、日光浴により体内で生成されるからです。

有酸素運動が脳(心や精神)にもとても良い刺激をもたらすことも科学的に証明されています。エンドルフィンというホルモンの作用により、気持ち明るく元気になります。さあ皆さんも、有酸素運動で汗をかき、心も体もスッキリしましょう!

秋田大医学部整形外科講師

山田 晋

毎月第1、3月曜日掲載