

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

「ウォーキングは生活習慣病予防に効く！」

いつでもどこでも気軽に行えるウォーキングは、生活習慣病予防にとっても効果的です。1日8,000歩を達成することで、多くの生活習慣病の予防につながることが分かっています。

ウォーキングの健康増進効果

■血糖値の上昇を抑える

余分な糖分がエネルギーとして消費され、血糖値の上昇を抑えることができます。インスリンも効きやすい体質になるため、糖尿病が予防できます。

■脂質異常症を改善できる

血液中から余分なコレステロールを回収するHDL（善玉）コレステロールが増加し、中性脂肪が減少することで脂質異常症を改善します。

■血圧が下がる

ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで血管の内側がしなやかで柔軟になり、動脈硬化が改善され血圧が下がります。

■肝機能の低下を防ぐ

肝機能にたまった脂肪がウォーキングで燃焼され、脂肪肝の状態が改善されることから、肝機能の低下を防ぐことができます。

■脳梗塞・心血管疾患を予防できる

毎日30分歩く人と1時間以上歩く人を比較した場合、1時間以上歩く人は脳梗塞では約3割、心血管疾患では約2割も死亡リスクが減少します。

1日4,000歩以上のウォーキングと中強度の運動によって予防できる病気

1日4,000歩以上のウォーキングと軽く息が上がる程度の中強度の運動によって、下記のようにさまざまな生活習慣病を予防できることが分かっています。中強度の運動に相当する早歩きを意識してウォーキングを行うことで、目標歩数と中強度の運動の両方を一度に達成することができます。

■1日当たりの運動と予防できる病気

- ・1日当たり、歩数8,000歩と中強度の運動20分…糖尿病、高血圧、脂質異常症を予防
- ・1日当たり、歩数7,000歩と中強度の運動15分…動脈硬化、一部のがん、骨粗しょう症を予防
- ・1日当たり、歩数5,000歩と中強度の運動7.5分…脳卒中、心臓病、認知症、要介護を予防
- ・1日当たり、歩数4,000歩と中強度の運動5分…うつ病を予防

出典：中之条研究（東京都長寿医療センター研究所 青柳幸利）

エレベーターやエスカレーターを使わず階段にしたり、通勤の際は早歩きにしたりと、毎日の生活の中で歩く時間を増やして、病気の予防につなげましょう。