

## 生活習慣病と運動 “長生きしたけりゃ運動を!”



姫路市医師会スポーツ医学委員会  
山本和司

健康寿命  
の延伸に  
は、メタボ・  
ロコモ予防  
のための運  
動が重要で

ある。古代ギリシャの  
医師であるヒポクラテ  
スは「歩くことはヒト  
における最大の健康法  
である。食べることで  
はヒトは健康になれな  
い。」と述べている。昨  
年7月米国では、「座っ  
ている時間を減らして  
毎日散歩をするだけ  
で、何年も寿命を延ば  
せるかもしれない」と  
いう研究結果を有名医  
学雑誌に発表してい  
る。本邦では、日本生  
活習慣病予防協会から  
“一無、二少、三多”が  
提唱されている。“一  
無”は禁煙の勧め、“二

少”は少食・少酒の勧  
め、“三多”は多動(体  
を多く動かす)、多休  
(しっかりと休養を取  
る)、多接(事、物に接  
する生活)の勧めであ  
る。身体活動が不足す  
ると、肥満(特に内臓  
脂肪型肥満)などによ  
る病気(糖尿病、心臓  
病、脳卒中、癌など)  
や筋力低下によるロコ  
モなどの運動器障害、  
さらに鬱や認知症のリ  
スクが高まるため、“多  
動”を意識した生活習  
慣を心掛けるべきであ  
る。とはいっても、  
習慣化するのなかなか  
か難しいと考えるのは  
小生だけであろうか?  
厚労省は、「健康づくり  
のための身体活動指針  
(アクティブガイド)」  
の中で「+10(プラス  
テン)・・・今より10分だ  
けでもいいから多く体  
を動かそう」を推奨し  
ている。これなら何と  
かなるかと思うが、雨  
の日には自信がない。