

運動療法の実際

エクササイズガイド2006を活用しよう

運動は利点がいっぱい

平成20年4月から特定健診・特定保健指導が導入されました。メタボリックシンドロームについてはますます関心が高まっています。メタボリックシンドロームは、内臓型肥満を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態で、それぞれが重複した場合は心臓病や脳血管疾患など命にかかわる病気を招くこともあります。食へ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となっており、生活習慣の改善によって、予防・改善できます。メタボリックシンドロームの予防・改善には、1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後に薬といわれて

います。今回は、運動療法・運動習慣についてお話しします。

内臓脂肪を減らすためには、日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増えたり、身体機能が活性化したりすることにより、血糖や脂質がたぐさん消費されるようになり、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。また、運動によって体力が向上すると、転びにくくなったり、転倒によって骨折し、介護が必要となることを防ぐ効果も期待できます。

目指せ！週23エクササイズ

平成18年7月に、厚生労働省の運動所要量・運動指針の策定検討会から「健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）」が発表されました。これは、自分の身体状況やライフスタイルにあった運動習慣を身につけるためのガイドです。このエクササイズガイドは厚生労働省のホームページに記載されていますが、ここで少し説明させていただきます。

として、週に23エクササイズ以上の活発な身体活動（運動・生活活動）を行い、そのうち4エクササイズ以上は活発な運動を行うことを目標としています。なお、この目標に含まれる活発な身体活動とは、3メッツ以上の身体活動です。したがって、座って安静にしている状態は1メッツですが、このような3メッツ未満の弱い身体活動は目標に含まれません。Pgに1エクササイズに相当する活発な身体活動を紹介します。では具体的に、電車通勤しているお父さんの1週間を例に考えてみましょう。

運動所要量・運動指針の策定検討会は、国内外の文献から運動基準値を求め、健康づくりにかかわる身体活動の目標を設定しました。その際、身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかを表す単位として「メッツ」を、このメッツに実施時間を掛けたものを「エクササイズ」と規定しました。座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。3メッツの身体活動を1時間行った場合は、3メッツ×1時間で3エクササイズになり、6メッツの身体活動を30分行った場合は、6メッツ×1/2時間で3エクササイズになります。また、この運動指針では、「身体活動」「運動」「生活活動」を表1、図1のように定義しています。健康づくりのための身体活動量



不二越病院 健診センター長
新家 悦朗

メッツとエクササイズの関係

強さの単位「メッツ」... 身体活動の強さが安静時の何倍に相当するかを表す単位。座って安静にしている状態が1メッツ。

量の単位(EX)「エクササイズ」... 身体活動の強さ(メッツ)に実施時間をかけたもの。

メッツ × 時間 = エクササイズ

身体活動の強さ × 時間 = 身体活動の量

目標

週23エクササイズの活発な身体活動(運動・生活活動)！
そのうち4エクササイズは活発な運動を！

表1 身体活動・運動・生活活動の定義

| | |
|------|--------------------------------------|
| 身体活動 | 安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのこと |
| 運動 | 身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの |
| 生活活動 | 身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業活動上のものも含む |

図1 身体活動・運動・生活活動

| 身体活動 | | 強度 |
|--------------------|-----------------------------------|-------------------|
| 運動 | 生活活動 | |
| 中強度以上の運動 | 中強度以上の生活活動 | 中強度以上 (3メッツ以上) |
| 散歩、ジョギング、テニス、水泳... | 歩行、床そうじ、子どもと遊ぶ、介護、庭仕事、洗濯、運搬、階段... | |
| 低強度の運動 | 低強度の生活活動 | 低強度 |
| ストレッチング... | 立位、オフィスワーク、洗濯、炊事、ピアノ... | |

エクササイズ ガイドを 上手に利用して 目標達成

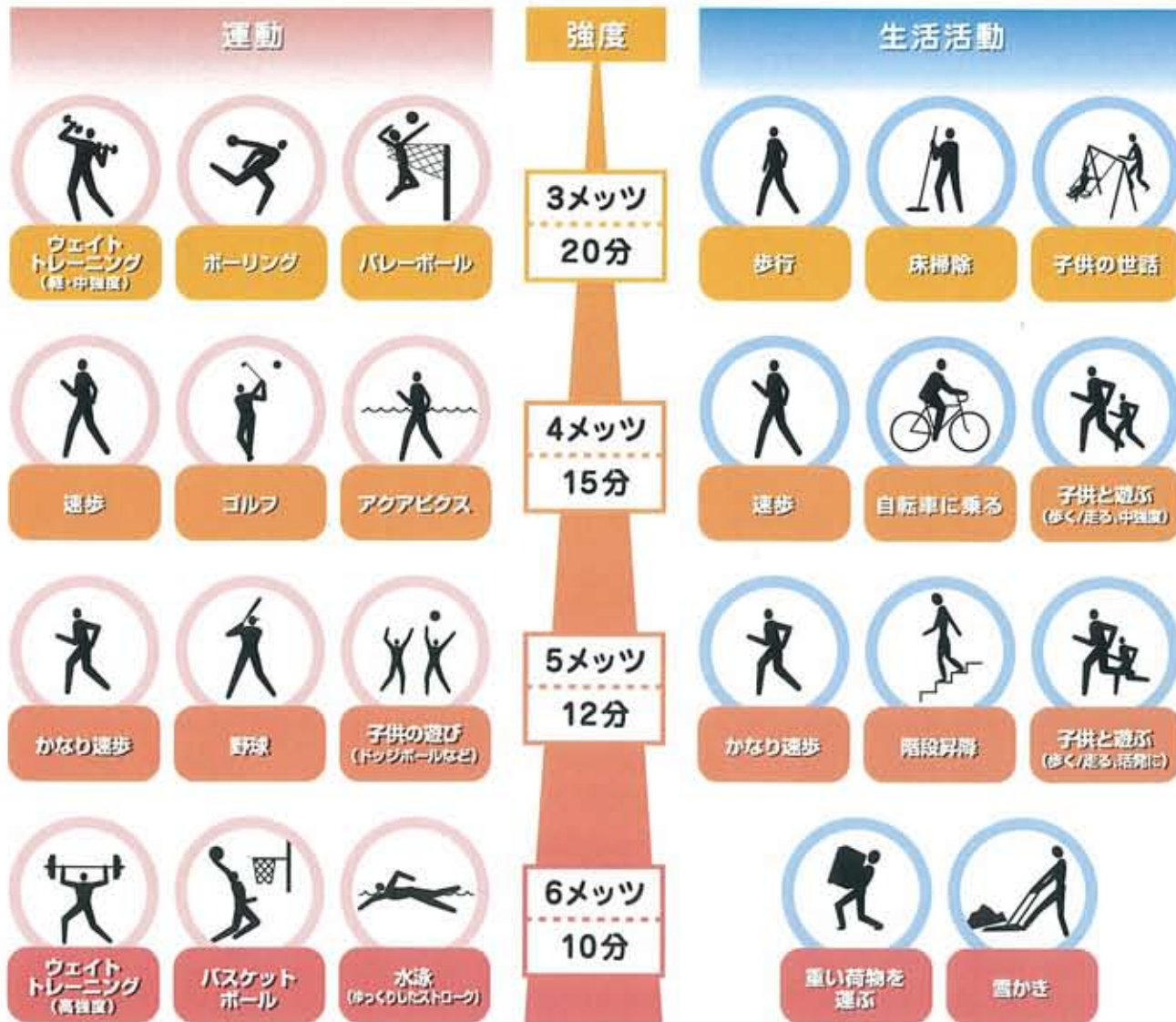
図2に示すように、お父さんの1週間の身体活動は、運動で3エクササイズ、生活活動で16エクササイズ、合計19エクササイズで目標の23エクササイズにあと4エクササイズ足りません。そこで、昼休みに20分の散歩(1エクササイズ)を週3回し、20分のバレーボール(1エクササイズ)を週1回追加することで23エクササイズになります(図3)。特別に時間をとらなくても、目標の23エクササイズを達成できます。

エクササイズガイドには、この例のような1週間の身体活動量評価のためのチェックシートや、ライフスタイルに応じた身体活動量を増加させるための事例集などが記載されています。このエクササイズガイドを活用して現在の自分の身体活動量を評価し、不足分は自分にあった実施可能な身体活動を追加し目標の23エクササイズを達成しましょう。

運動は自分の 体調に合わせて 無理をせずに

最後に、安全に運動を行うための注意事項を述べます。事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、準備運動と整理運動を必ず行ってください。現在、腰痛や腰痛など整形外科的な障害で通院している人は、主治医や運動指導の専門家と相談してから始めましょう。運動中や運動後に強い痛みが生じた場合は、ただちに運動を中断してください。脳卒中や心臓病にかかっている人、治療を受けたことがある人も主治医や専門医に相談してください。血圧の高い人は運動前に血圧と体調をチェックし、体調が優れない場合は運動を中止してください。その日の体調にあわせて、行う運動の量や強度を調節しましょう。夏場に屋外や気温の高い場所で運動する場合には、脱水症状や熱中症を起こさないよう、運動前や運動中、運動後に水分をとりましょう。内臓脂肪を確実に減らすためには、週に10エクササイズ程度がそれ以上の運動が必要と考えられています。運動習慣のない人は、週2エクササイズ程度から始めて徐々に運動量を増やしましょう。以上のことに注意して積極的に運動をしましょう。

1エクササイズに相当する 活発な身体運動



電車通勤している お父さんの場合 エクササイズガイドの活用方法

