

時の話題

スポーツと医学(4) ウォーキングに最適な街

医療法人 幸良会 シーピーシークリニック 武 元 良 整

ウォーキングの効果

体重の増減に影響を与えるウォーキングの運動効果について検討した医学論文を紹介し(文献1)。結論は、「定期的な中程度の運動が中年からの体重増加を抑制する」です。特にウォーキングの運動効果を推奨しています。内容を紹介します。

2000年から2002年の間に自己申告型の質問票をワシントン州在住の36万人(50歳から76歳)に送付しました。45歳以後の体重変化と運動量について検討しました。解析対象はその中の53歳から57歳の15,500人です。身長・体重その他の質問項目をもとに解析を行いました。上図の運動種類によって体重変化に差を認めます。また、肥満傾向の方が痩せた人よりも運動により体重が減少しやすいことも明らかにされました。驚いたことに、すべての運動が体重減少をもたらすものではない事が判明しました。肥満女性の臨床研究ではウォーキングと比較した水泳では体重の変化は全くみられませんでした。

この研究が他と異なる点は、1. 大規模研究、2. 10年間の観察、3. 運動量に加えて食事、過去の体重変化そして健康状態の確認がなされているため「がん」を除外した研究であるという事です。欠点はデータ内容

運動と10年間の体重変化

体重増を抑制する

- 中等度以上のウォーキング
- ジョギング/ランニング
- エアロビ教室参加やそのビデオ
- 速めのサイクリング

体重増を抑制しない

- スローなウォーキング
- ゆっくりのサイクリング
- ステアマスター(階段運動のフィットネス機械)
- 水泳
- ウェイトリフティング

(文献1. から)

が自己申告ということでしょうか？

すこし、古い文献ですが(文献2)肥満に対する治療としてのスポーツを取り上げた総説があります。体重減少後のリバウンド予防のためにも、運動が必要という内容が紹介されています。そして、最も現実的な運動として「ウォーキング」が推奨されています。



(写真は鹿児島大学法文学部付近)

ウォーキングに最適な街

アメリカのウィスコンシン州マディソン市が、寒い都市でありながら、ウォーキングに最適な街と紹介されました(2007年3月、CNNニュースから)。そのマディソン市のホームページによると、市長の政治指針として「全米で最も健康な都市計画」を掲げています。引用しますと(<http://www.cityofmadison.com/mayor/mayor.html>)

1. Healthy Environment
2. Healthy Neighborhoods
3. Healthy Economy
4. Healthy Citizenry

です。そして、2007年5月には「歩行者と自転車を利用する人たちのための企画」を公募し(http://www.cityofmadison.com/news/view.cfm?news_id=383)、議論を深め、2008年以後の施策に反映させる予定の街作り企画も紹介されていました。健康都市を意識した市の施策の一環です。参考までに、ウォーキングに適している米国の街の上位5カ所は以下の通りです。

- (1) ウィスコンシン州マディソン
- (2) テキサス州オースティン
- (3) カリフォルニア州サンフランシスコ
- (4) ノースカロライナ州シャーロット
- (5) ワシントン州シアトル

サイクリング出来る街

オレゴン州ポートランドには「Smart Trips」という企画があります。先日、TV番組で紹介されました(<http://www.portlandonline.com/transportation/index.cfm?c=43801>)。Smart

Tripsとは、車以外の輸送選択を促す計画の新しい名前です。歩いて、自転車に乗って、ポートランド市内を移動すれば、運動量を増やせ、交通費の節約になり、さらに交通渋滞を減らすことができます。そして、自然環境を維持できます。活動としては通勤を自転車に切り替える人のために、市職員が地図を希望者へ無料で配布し、整備された通勤コースを市民に紹介しています。二酸化炭素消費量が減り、健康増進に寄与するため、おおむね、市民からの反応は良いとのこと。



(写真は鹿兒島大学教育学部グランド付近)

以上、ある種の運動は体重増に歯止めをかけるとの話題を文献から示し、さらに、健康増進とクリーンな環境維持に努力している海外の話題を紹介しました。

文献

1. Littman AJ et al. Effects of physical activity intensity, frequency, and activity type on 10-year weight change in middle-aged men and women. *Int J Obes.* 2005; 29: 524-533
2. Votruba SB et al. The role of exercise in the treatment of obesity. *Nutrition* 2000; 16:179-188.