

スポーツと医学(10)

健康日本21

医療法人 幸良会 シーピーシークリニック 武 元 良 整

1. 健康日本21

健康日本21(21世紀における国民健康づくり、文献1)は、平成10年から続いている健康づくりの活動です。基本理念はすべての国民が健康で明るく元気に生活する事です。その目標達成には健康に関する知識の啓発、次に健康に関連した活動の実践、そして行政が健康づくりの支援を行うことなどが求められます。その中間報告が以下に示されました。(http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/04/dl/s0423-10d.pdf)。肥満者の割合など以前より、悪化している項目があり、メタボ対策として2008年度から健診・保健指導の着実な実施が決定されました。

健康づくりに欠かせない話題や改善すべき生活習慣などの9項目を、健康日本21では以下のように取り上げています。日常生活と深く関連する内容です。(文献1)

1. 食生活・栄養、
2. 身体活動、運動、
3. 休養・こころの健康、
4. たばこ、
5. アルコール、
6. 歯科、
7. 糖尿病、
8. 循環器病、
9. がん

今回はその9項目の中で2. 身体活動、運動そして4. たばこ(敷地内禁煙)について最近の話題を紹介します。

2. 運動不足の人に「非効率のすすめ

身体活動や運動を促す対策として「非効率のすすめ」があります。運動不足の人が抱える問題点やその背景を以下に紹介します(文献2)。

1. 「時間がない」
2. 「フィットネスのお金がない」
3. 「運動は好きじゃない」
4. 「年だから」
5. 「疲れていて運動どころではない」
6. 「運動で体を傷めたことがある」
7. 「こんなに太ってでは運動できない」
8. 「友達は誰もやっていない」
9. 「汗をかくのはいやだ」

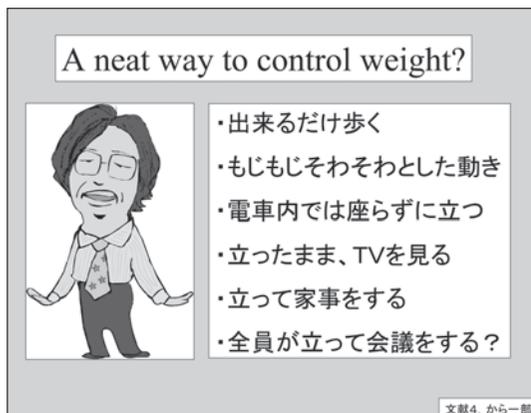
妥当な理由のように思えますが、実はすべての項目に対して明快に解決策が記されています(文献2、18から22ページ)。そして、生活の中に「余分な動き」を組み込むことが「非効率のすすめ」として紹介されています。内容の一部を以下に紹介します。(文献2、33ページ)。

- ・スーパーへ買い物に行くとき、まず、周囲を一周歩いてから店内へ。
- ・2階以上へは階段を使う。
- ・駐車場では、店の入り口から遠いところに車を停める。
- ・昼食は出かけて食べる。
- ・洗濯物の取り込みはベランダを何度も往復する。
- ・バス利用では目的地の手前で降りて歩く。

3. A NEAT(ニート) WAY、立って仕事をする

それでも運動をしたくない人、または空き時間が無い人のために良い方法があります。「もう一つのニート」とも言われます(文献3)。NEATはNon-Exercise Activity Thermogenesisの略です。直訳は「非運動性活動熱発生」となります。これは運動以外の身体活動のことで、生活習慣病対策として評価されています。社会問題視されているNEET(ニート)は「Not in Employment, Education or Training」ですからお間違いないように。

Levineらの研究によると、肥満気味の人はやせ気味の人よりも1日平均で164分間座っている時間が長く、逆に立っている時間は153分間少ない事がわかりました。NEATを増やすように立っている時間を増やすことで(下図)、352キロカロリーのエネルギーを消費できます(文献4)。ただし、NEATの消費カロリーは少量ですから、減量の基本は食事です。



4. 病院敷地内禁煙の調査

嗜好品としての「たばこ」の問題は大規模疫学調査の立場からも健康に有害であるとの報告が相次いでいます。禁煙運動の成果が不十分なため、中学・高校生対象の禁煙啓発が実践されています。その結果、昨年(2009年)の新社会人の88%が「たばこ吸わない派」という(ジョンソン・エンド・ジョンソン、東京都千代田区)成果がみられています。

受動喫煙防止の努力義務を課す健康増進法が2003年に施行されました。大和浩教授の調査による(産業医科大学)全国の大学附属病院における敷地内禁煙の導入増加状況: 2006年から2007年の変化についての資料が以下のアドレスにて公表されました(<http://www.tobacco-control.jp/documents/0802med-dent-table.xls>)。調査では敷地内禁煙実施済みと禁煙計画中の施設、その両者をあわせると67.5%でした。前年度が約40%でしたので、確実に敷地内禁煙率は増加してきています。

5. それぞれに合ったやり方を

スポーツの種類も紹介しきれないほど、多種多様です。それぞれに合ったやり方が見つかると無理なく長続きすると思います。

1. http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/s0.html
2. アメリカ心臓協会著、市原義雄 訳。「どこでもフィットネス」株式会社保健同人社 1999年、第1版。
3. Levine JA et al. Interindividual variation in posture allocation: Possible role in human obesity. Science 2005. 307:584-586.
4. Ravussin E. A neat way to control weight? Science 2005. 307:530-531.