

「健康リテラシー」を身につけよう！

私たちは、テレビや本、インターネットなどで、健康・医療に関する数多くの情報を入手することができます。体の気になる症状があれば、その症状に関する情報などを調べることも簡単にできます。しかし一方で、それらすべての情報が正しいとは限りません。「がんに効く！」「必ず痩せるダイエット法！」という誇大に謳われた情報を見かけることも少なくないはずです。また、その言葉に誘われて、思わず衝動買いをしてしまったという経験もお持ちかもしれません。

「健康リテラシー」とは、「一定レベルの健康知識、ノウハウに基づいて、健康や医療に関する正しい情報を見極め、理解し、活用できる能力」のことです。この能力を身につけるためには、健康・医療に関する情報の科学的根拠をチェックすることや、医学の進歩によりその情報の正否が常に変わりうるという認識を日頃から持って情報に接することが重要です。

健康、医療情報が氾濫する今こそ、人生100歳時代に向けて、「健康リテラシー」を身につけましょう。



「かかりつけ医」をもっておこう！

ちょっとかぜをひいたときや体調に不安があるときに、すぐに診察してもらえたり、健康状態を相談できたりする医師を「かかりつけ医」といいます。「かかりつけ医」は、大きな病院や大学病院などと違い、待ち時間が比較的短く、受診の手続きが簡単です。また、診察の結果、検査や入院が必要なら適切な医療機関や診療科を紹介してもらえます。さらに、自分を含め家族の病歴や症状、健康状態を把握しているので、もしものときにも素早くて確かな診断が可能です。食生活や健康管理についても気軽に相談しやすく、こうした会話から病気の予防や早期発見につながることもあります。

「かかりつけ医」選びは通いやすく、気軽に相談できる医療機関を探すのがポイントです。是非、「かかりつけ医」をもっておきましょう。



内臓脂肪型肥満は、生活習慣病の元凶

胃や腸など、臓器の周りに脂肪が過剰に蓄積している状態である「内臓脂肪型肥満」を放っておくと、次のような症状を招きます。

・高血圧・・・肥満があると、血管の収縮に関わる交感神経の働きが活発になり血圧が上がります。また、肥大化した脂肪細胞から血圧を上げるホルモンが多く分泌され、高血圧を招きやすくなります。高血圧を放置すると、「脳梗塞」などの重大な病気を引き起こす可能性があります。

・高血糖・・・肥大化した脂肪細胞が分泌するホルモンに、インスリンの働きを悪化させるものがあります。インスリンの働きが阻害されると、血液中にブドウ糖が余ってしまい血糖値が上がります。高血糖を放置すると、やがて糖尿病に進行し、失明や、足の切断、腎不全など極めて重篤な合併症を引き起こす可能性があります。最近では、糖尿病の人は、アルツハイマー型認知症のリスクが 2 倍になることや、新型コロナウイルスで注目されている免疫機能や傷の治癒力が低下するほか、血管がもろくなってしまうことも指摘されています。



がんのリスクも高める肥満

肥満は、生活習慣病だけでなく、がんのリスクも高めることがわかっています。

理由の一つに、インスリンの過剰分泌が挙げられます。特に、「内臓脂肪型肥満」の場合は、インスリンの働きが低下して血糖値が上がりますが、このとき、血液中に余ったブドウ糖を処理するために、インスリンが必要以上に分泌されてしまいます。このインスリンの濃度が高い状態は、がん細胞を増殖しやすくすると考えられているのです。

また、閉経後の女性の場合、閉経に伴って減少するはずの女性ホルモンのエストロゲンが、肥満があると過剰に分泌され続けます。このエストロゲンの刺激によって、特に乳がんのリスクが上がるといわれています。がん予防の観点からも、肥満にはデメリットしかありません。適正体重を大幅に超えるような肥満の人は、注意が必要です。生活習慣を1つずつ改善し、減量することが勧められます。

特に中高年男性は肥満に注意！

体格指数BMIは、「 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ 」という式で求められます。この値が22のときが最も病気になりにくいといわれ、25を超えると肥満とされます。肥満の人の割合は、女性では20%程度であり30年前とあまり変わりませんが、男性では年々肥満の人の割合が増加しています。2016年の「国民健康・栄養調査」によると、40～60歳代の男性では、肥満の人の割合が30%を超えています。

肥満には、大きく分けて2つのタイプがあります。胃や腸など、臓器の周りに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」と、皮膚のすぐ下に脂肪がつく「皮下脂肪型肥満」の2つです。特に男性に多いおなかぽっこりが出る「内臓脂肪型肥満」は体に悪影響を与えやすく、様々な生活習慣病の要因になるので、特に中高年の男性はご注意ください。

● BMI に基づく肥満の判定基準

判定	BMI(kg/m ²)
肥満	25.0以上
普通体重	18.5以上25.0未満
低体重	18.5未満

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(日本肥満学会による肥満の判定基準をもとに作成)

肥満は、健康長寿をはばむ元凶

胃や腸などの臓器の周りに脂肪がたまるタイプの肥満「内臓脂肪型肥満」を放置していると、高血圧や高血糖、血中脂質のバランスが乱れる脂質異常になるリスクが高まります。これらが複数重なって起きている病態をメタボリックシンドローム（メタボ）といいます。メタボの診断基準は、腹囲が男性で85cm以上、女性90cm以上で、かつ、血糖値、血圧、血中脂質の値のうち2つが基準値を超えていることです。それぞれの基準値は、いずれもすぐに治療が必要なほど高い数値ではなく、自覚症状もほとんどないことから、健康診断で指摘されても、放っておく人が少なくありません。しかし、この「軽い異常」が重なると、血管の壁が硬く厚くなり、詰まったり破れたりしやすくなる「動脈硬化」を急速に進めます。そして、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる重篤な病気を引き起こしかねません。肥満の最大の要因は“食べ過ぎ”と“運動不足”です。自分の生活を振り返り、肥満のもととなりそうな要因を、1つずつ改善していきましょう。

●メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲が下記に当てはまる **+** いずれか2つに当てはまる

- ・男性 85cm以上
- ・女性 90cm以上



自分で腹囲を測るときは、へその高さで測る

血糖値

空腹時血糖値 110mg/dL以上

血圧

収縮期血圧 130mmHg以上

かつ/または

拡張期血圧 85mmHg以上

血中脂質

中性脂肪値 150mg/dL以上

かつ/または

HDLコレステロール値 40mg/dL未満

(日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版」より)

高血圧は、重大な病気のもと

高血圧は、自覚症状がほとんどありません。しかし、放っておくと病状が進み、やがて、命に関わる病気を引き起こします。その病気の原因となるのが、動脈硬化です。高血圧によって血管に負担がかかり続けると、しだいに血管の壁が硬く、厚くなります。血管の内腔（ないくう）が狭くなると、血液が流れにくくなり、血管壁の一部が破れて血液の塊（血栓）ができ、血管が詰まったりして、重大な病気を引き起こすのです。

・脳での動脈硬化

脳の血管が詰まる「脳梗塞」、血管が破れる「脳出血」や「くも膜下出血」を引き起こします。

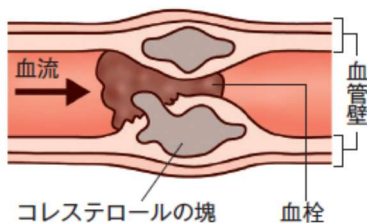
・心臓での動脈硬化

心臓の血流が悪くなる「狭心症」や、心臓の血管が詰まる「心筋梗塞」を引き起こします。

・腎臓での動脈硬化

慢性腎臓病のひとつである「腎硬化症」を引き起こします。

●血管が詰まったり 破れたりする



動脈硬化を進める危険因子は、肥満・高血圧・高血糖・脂質異常

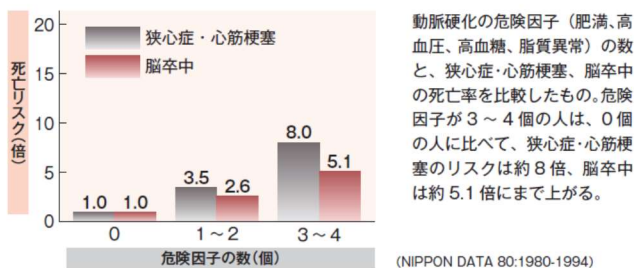
血管の壁が硬く厚くなり、詰まったり破れたりしやすくなる動脈硬化が進むと、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの命に関わる病気が起こりやすくなります。

動脈硬化の危険因子（肥満・高血圧・高血糖・脂質異常）の数と狭心症・心筋梗塞、脳卒中の死亡率を比較してみると、危険因子が3～4個の人は、0個の人に比べて、脳卒中のリスクは約5倍に、狭心症・心筋梗塞のリスクは約8倍にまで上がってしまいます。危険因子の数が多ければ多いほどリスクは高くなってしまいます。

また、腎臓で動脈硬化が進行すると、慢性腎臓病につながります。そこから腎不全へと進み、透析療法が必要になる人もいます。そのほか、尿酸値が上がる高尿酸血症や、認知症、大腸がんなどにも影響を及ぼすことがわかっています。

このような病気のリスクを下げるためには、動脈硬化を進める危険因子（肥満・高血圧・高血糖・脂質異常）をできる限り少なくしていく必要があります。

●死亡率は危険因子の数に比例する



基本となる5つの栄養素（五大栄養素）をバランスよくとろう！

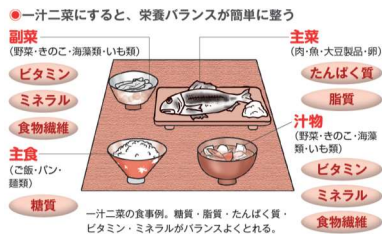
生活習慣病を防ぎ、未病改善や健康を維持するためには、バランスのよい食事をとることが大切です。基

本となる5つの栄養素を知っておきましょう。

- 1 糖質（炭水化物）・・・糖質の一種であるブドウ糖は、脳にとって重要なエネルギー源。「炭水化物」は、糖質と食物繊維を合わせたもので主食に多く含まれます。
- 2 脂質・・・エネルギー源であり、体の細胞膜や神経組織、ホルモンの材料になります。動物性と植物性があります。
- 3 たんぱく質・・・筋肉や内臓、皮膚、髪の毛など体をつくるもとになります。脂質と同じく、動物性と植物性があります。
- 4 ビタミン・・・体の調子を整えます。水溶性と脂溶性があります。
- 5 ミネラル・・・体の調子を整え、骨や血液のもとになります。

この五大栄養素のうち、特に重要な糖質・脂質・たんぱく質を「三大熱量素（三大栄養素）」と呼ば

す。一汁二菜を意識した食事は、簡単に栄養バランスを整えることができるので実践してみましょう！



見えない塩分に要注意

WHO（世界保健機関）では、1日の食塩摂取量の目標値を5g未満に設定しています。厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、日本人の食塩摂取量の平均は約10gですので、日本人がいかに食塩をとり過ぎているかがわかります。過度な塩分摂取による一番の問題は、高血圧です。

日本人の食塩摂取量の約7割は、塩そのものより、しょうゆやみそ、塩蔵品などの加工食品に含まれる塩分です。減塩に取り組むには、加工食品に含まれている塩分を意識し、そのような食品をとり過ぎないようにすることが大切です。

また、塩分に気付きにくい食品にも注意が必要です。例えば、同じ主食でも、米は食塩0gですが、食パンは6枚切り1枚につき、0.8gも含まれています。ふだん食べているものにどのくらいの食塩が含まれているか、把握しておくことが大切です。いくつかの外食のメニュー例と、食塩相当量の目安を下表にまとめましたので参考にしてください。

にぎりずし(1人前8貫)	牛丼(並盛り1杯) ……………3.8g
しょうゆあり…3.3g/なし…2.7g	チャーハン(1食) ……………2.6g
ラーメン(1食)	かた焼きそば(1食) ……………5.1g
スープを全部残す ……………1.6g	焼きギョーザ(1個・たれ含む)…0.5g
スープを飲み干す ……………6.0g	コロッケ(1個・ソースなし) ……0.3g

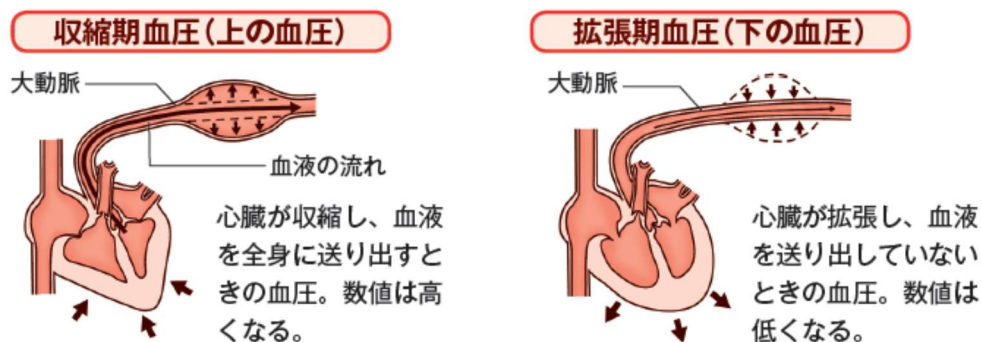
参考文献：女子栄養大学出版部「調理のためのベーシックデータ第4版」『毎日の食事のカロリーガイド』『外食のカロリーガイド』

塩分過剰が血圧を上げる理由

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、日本人の食塩摂取量は年々、少しずつ減ってきてはいますが、依然として高い数値となっています。2016年の調査では、食塩摂取量の平均値は約10gでした。WHO（世界保健機関）では、1日の食塩摂取量の目標値を5g未満に設定していることから、日本人がいかに食塩をとり過ぎているかがわかります。

塩分のとり過ぎが問題となるいちばんの理由に、高血圧が挙げられます。人間の体の中では、水分と塩分が一定の濃度に保たれています。食塩をとり過ぎると、一時的に高くなった塩分濃度を下げるために、体内に水分がため込まれます。これによって、心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がってしまうのです。

高血圧によって血管に負担がかかり続けると、「脳梗塞」などの重大な病気を引き起こします。

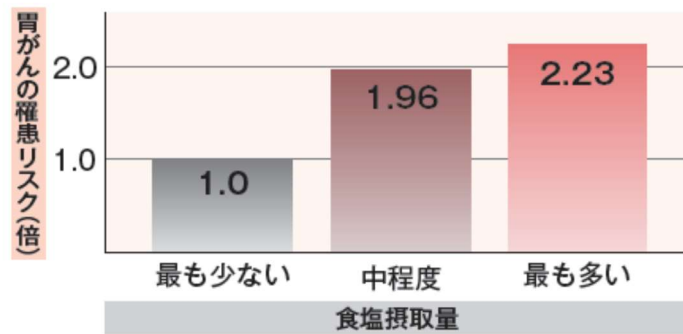


塩分のとり過ぎは胃がんをまねく

塩分のとり過ぎは、高血圧の原因となり、様々な生活習慣病を引き起こすだけでなく、胃がんのリスクが上がることもいわれています。国立がん研究センターが、40～59歳の男性約2万人を10年間追跡調査したところ、食塩摂取量が最も少ない人に比べ、中程度の人は1.96倍、最も多い人は2.23倍、胃がんの発生率が上がることがわかりました。これは、食塩のとり過ぎによって、胃の粘膜が傷つけられて炎症が起こり、胃がんがしやすい環境をつくるのが原因と考えられています。

このようにとり過ぎが問題になっている塩分ですが、逆にいえば、減塩に取り組めば、高血圧や胃がんのリスクを下げることができるということになりますので、積極的に毎日の減塩を心がけましょう。

●食塩摂取量と胃がんの罹患リスク（男性）

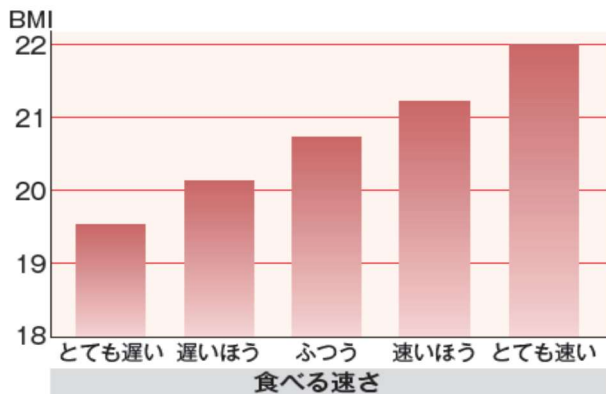


(国立がん研究センター「多目的コホート研究(JPHC Study)2004年」より)

“早食い”は肥満のもと

食べる速さは、肥満と大きく関係しています。早食いの方は、ゆっくり食べる人と比べて、太りやすいというデータがあります。早食いすることでなぜ太るのでしょうか。その理由のひとつとして満腹中枢への刺激が考えられます。満腹中枢が「満腹だ」と感じ、食欲にブレーキをかけるまで、食べ始めてから15～20分ほどかかります。食べるスピードが速いと、脳の満腹中枢が刺激される前にたくさん食べてしまい、結果的に太ってしまふのです。時間をかけて食べることを意識するだけでも、肥満予防につながります。簡単なのは、食べ物をよく噛んで食べること。ひと口につき30回噛むことを意識すると、落ち着いてゆっくり食べることができます。

●早食いの人ほど BMI が高い



(Sasaki, et al. Int J Obes. 2003;27:1405-10)

※BMI (Body Mass Index) : 体重と身長から算出できる体格指数

過度のダイエットで骨がボロボロに

極端なダイエットをすると、カルシウムなどの体に必要な栄養素が不足しがちになります。カルシウムが不足すると、血中カルシウム濃度を保つために骨から血液中にカルシウムが供給されるため、骨の成長が妨げられたり、骨が弱くなってしまったりする危険があります。なかでも10歳代のダイエットは問題です。一般に、骨量は20歳代に最も多くなりますが（最大骨量）、骨量は貯金のようなものであり、その後の骨量を左右するのでこのころに十分な貯金をしておきたいところです。

骨量の維持には性ホルモンが必要なので、加齢によってホルモンの分泌が低下すると、骨量が減少してきます。特に女性は、閉経によりエストロゲンが急激に減少するため、男性よりも影響を受けやすいのです。10歳代の過度のダイエットの影響で最大骨量が少ない人は、閉経後早々に骨粗しょう症になってしまう、ということにもなりかねません。

高齢者の低栄養は、転倒・寝たきり・免疫力低下をまねく

高齢になると少しずつ食べる量が減ってくる人が多いのですが、食事で十分な栄養がとれずに痩せてくると、骨や筋肉を維持することができなくなります。その影響で自分の足で歩くのが困難になる人が増えてきます。つまり、高齢者の場合、痩せることにより身体機能が低下し、移動が困難になる状態「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」のリスクが高まるのです。

痩せていると、筋肉量が減り、転倒や寝たきりの危険性が高まるとともに、免疫の働きが低下して、肺炎などの呼吸器の病気にかかりやすくなります。特に、BMI（体重と身長から算出できる体格指数）が18.5～20を下回るような場合は、低栄養の可能性が高いため、食生活の見直しが必要です。年とともに、咀嚼（そしゃく）・嚥下（えんげ）障害や、食が細くなることによる食事量の減少、肉や油脂類の摂取不足など、栄養が偏りやすくなるので、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。

●一汁二菜にすると、栄養バランスが簡単に整う

副菜

(野菜・きのこ・海藻類・いも類)

ビタミン

ミネラル

食物繊維

主食

(ご飯・パン・麺類)

糖質

主菜

(肉・魚・大豆製品・卵)

たんぱく質

脂質

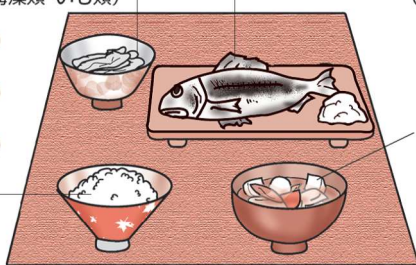
汁物

(野菜・きのこ・海藻類・いも類)

ビタミン

ミネラル

食物繊維



一汁二菜の食事例。糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルがバランスよくとれる。

健検

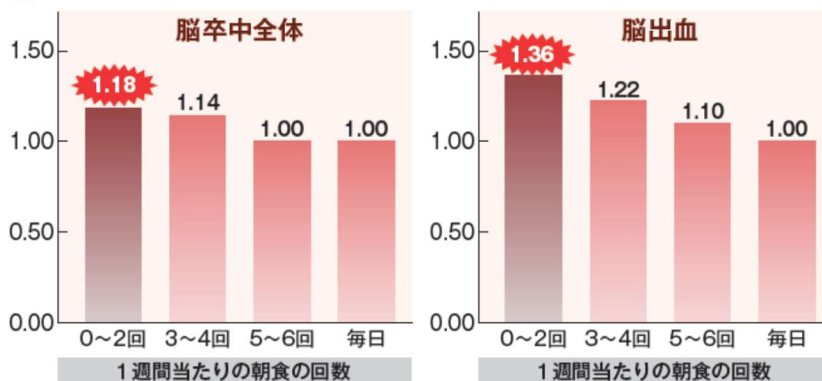
日本健康マスター検定

「朝食抜き」は、脳出血リスクを高める怖い悪習慣

朝はぎりぎりまで寝ていて、朝食はとらずに出かけるという人が、特に若い世代に多くみられます。しかし、朝食を抜くと、高血圧や糖尿病、脂質異常症のリスクが上がることがわかっています。特に血圧については、朝食を抜くと、空腹によるストレスから朝の血圧が上昇しやすいのです。

高血圧が発症の要因となる病気に脳出血がありますが、特に早朝の血圧上昇が危険だと指摘されています。国立がん研究センターによると、1週間あたりの朝食摂取回数が少ないと、脳卒中、なかでも脳出血のリスクが高くなるという研究結果があります。毎日朝食をとる人と比べて、食べない人のほうが朝の血圧が上がりやすいため、脳出血を起こす危険が高くなるのではないかと考えられています。朝食は毎日必ず取って、血圧の上昇を抑えましょう。

●朝食をとる回数と、脳卒中のリスク



(国立がん研究センター「多目的コホート研究 (JPHC Study) 2016年」より)

足りないのは、「カルシウム・食物繊維・カリウム」

「日本人の食事摂取基準」（2015年版）では、日本人は「カルシウム」「食物繊維」「カリウム」が摂取不足であることが指摘されています。

「カルシウム」が不足すると、血中カルシウム濃度を保つために骨から血液中にカルシウムが供給されるため、骨の成長が妨げられたり、骨がもろくなる骨粗しょう症の原因になったりします。

「食物繊維」は、糖の吸収を緩やかにして、食後の血糖値の急上昇を抑えるため、糖尿病の予防効果が期待できます。

「カリウム」には、体内の余分なナトリウムの排出を促す働きがあります。日本人は食塩の摂取量が多いので、カリウムをしっかりとることで、高血圧予防に役立ちます。ただし、腎臓病がある人は、重症度によってはカリウムを尿に排出することが難しく、カリウムの摂取量を制限する必要があります。

カルシウムを十分とって 骨や歯を丈夫に

カルシウムは、人体に最も多く含まれるミネラルで、その99%は骨や歯の材料として使われています。残りの1%は、血液や筋肉に存在し、血液の凝固作用や筋肉の収縮に関わっています。カルシウムの摂取が不足すると、血中カルシウム濃度を保つために、骨から血液中にカルシウムが供給されます。この状態が続くと、骨の成長が妨げられるほか、骨がもろくなる骨粗しょう症の原因となります。日本人は、このカルシウムの摂取が不足していることが指摘されていますので、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

なお、カルシウムを手軽にとれて吸収がよい食品として、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品が挙げられます。これらの乳製品を間食に取り入れることもよいでしょう。また、小松菜やほうれん草などの緑黄色野菜や大豆製品、小魚もカルシウムが豊富です。また、魚やきのこ類に豊富なビタミンDとあわせてとることで、カルシウムの吸収がよくなります。

食物繊維で 肥満・糖尿病・動脈硬化を防ぐ

野菜、果物、いも類、豆類などに多く含まれている食物繊維は、人間の消化酵素では消化できない成分です。しかし、消化することはできなくても、食物繊維には、健康に役立つさまざまな効果があることがわかっています。

食物繊維は、糖の吸収を緩やかにして、食後の血糖値の上昇を抑えるため、糖尿病の予防効果が期待できます。また、小腸でコレステロールの吸収を抑える働きもあり、血中脂質の上昇を抑えて動脈硬化を防ぎます。

さらに食物繊維は、大腸まで届いてビフィズス菌などの善玉菌のエサとなって腸内環境を整え、便秘の予防・改善、免疫力向上にも役立ちます。また、水分を含んで便のカサを増やすことで排便を促す効果もあります。

この食物繊維を豊富に含む食品は硬いものが多く、自然とかむ回数が増えるため食べ過ぎを防ぎ、肥満予防にもなります。

食物繊維摂取のススメ

さまざまな健康効果がある食物繊維について、厚生労働省は、2020年版の食事摂取基準で、年齢ごとに摂取目標量を示していますが、実際の摂取量は、成人ではどの年齢でも不足しています。では、食物繊維をもっと多くとるためには、どんな食品をとればいいのでしょうか。食物繊維には、水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」があり、前者は海藻類やきのこ、果物などに豊富で、後者は野菜やいも類、穀物、豆類に多く含まれています。

食物繊維の摂取量を増やすコツの一つは、伝統的な和食を取り入れることです。和食では、野菜やきのこ、海藻類など、食物繊維の豊富な食材がよく使われます。また、食物繊維は精製度の低い穀物にも豊富に含まれています。ご飯を白米から玄米に変えたり、パンを全粒粉のパンにしたりするのもよいでしょう。ただし、玄米は消化しにくいので、高齢者の場合は、玄米を白米に混ぜる、玄米ではなく胚芽米にするという方法もあります。

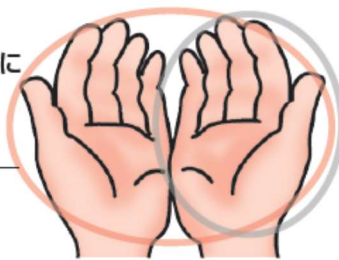
野菜350g、食べてますか？

厚生労働省では、健康を維持するために必要な野菜の摂取量を1日あたり350gとしています。しかし2016年の「国民健康・栄養調査」によると、1日の野菜摂取量は、男性で283.7g、女性で270.5gと、必要な摂取量を下回っています。特に20歳代の野菜の平均摂取量は男性で236.2g、女性で228.6gと、世代全体で最も少なく、若者の野菜離れが進んでいることがわかります。また、いちばん野菜を多くとっている60歳代でも、1日の平均摂取量は男性で309.9g、女性で300.3gとなっており、必要な摂取量には届いていません。

野菜は、ビタミンとミネラル、食物繊維の重要な供給源です。にんじんやかぼちゃなど色の濃い「緑黄色野菜」はカロテンが豊富で、ビタミンC、カルシウム、鉄、カリウムなども多く含まれています。一方、たまねぎや白菜などの「淡色野菜」は、特にビタミンCが多く、緑黄色野菜と同様にカルシウム、カリウムも豊富です。野菜をたくさん食べると、こうした栄養素をバランスよくとることができ、健康長寿につながります。

● 1日にとりたい野菜の目安量は、350g以上

1食あたり、
生野菜なら両手に
山盛り1杯



1食あたり、
温野菜なら片手に
山盛り1杯

野菜を無理なくたくさんとるコツは？

健康を維持するために必要な野菜の摂取量は、1日350g以上といわれています。そんなにたくさん食べられない、という人は、食べ方や調理法にひと工夫してみましょう。

○加熱してカサを減らす・・・生野菜だけで350gをとろうとすると、カサが多くて飽きてしまいます。蒸す・ゆでる・炒めるなど、加熱するとカサが減るため、一度にたくさん食べることができます。

○料理の具に混ぜて使う・・・汁物やスープの具に使ったり、細かく刻んでご飯に混ぜ、炊き込みご飯にしたりするのもお勧め。魚料理や肉料理の付け合わせにも使いましょう。

○外食では、野菜の小鉢を追加する・・・外食で丼物や麺類を単品で食べることの多い人は、野菜の小鉢の追加や定食を選択するようにしましょう。コンビニ食のときも、サラダや野菜の総菜を一品加えましょう。

● 1日にとりたい野菜の目安量は、350g以上

1食あたり、
生野菜なら両手に
山盛り1杯



1食あたり、
温野菜なら片手に
山盛り1杯

野菜や果物のカリウム摂取で、高血圧が防げる

主に食塩の形で摂取されるナトリウムは、とり過ぎると高血圧を招きます。そこで注目されるのが、ほうれん草などの野菜や、いも類、果物などに多く含まれるミネラルの一種「カリウム」です。カリウムには、体内の余分なナトリウムの排出を促す働きがあります。日本人は食塩の摂取量が多いため、カリウムを多くとると高血圧予防に役立ちます。

カリウムをしっかりとるには、手軽に食べられるバナナなどの果物がお勧めです（ただし糖質も多いので、食べ過ぎに注意）。穀物は、主に胚芽部分にカリウムが含まれています。主食に玄米を使えば、カリウムも食物繊維もとれて一石二鳥です。なお、野菜からとる場合は調理法に注意が必要です。冷凍したり電子レンジで加熱したりしてもカリウムの量や質は変わりませんが、「下ゆでして、水にさらし、絞る」という調理法では、カリウムは水溶性なので、かなりの量が水に溶けて流れ出してしまいます。野菜スープなどにして溶け込んだカリウムごととると良いでしょうか。（ただし腎臓病の人は、重症度によっては、カリウム摂取量の制限があるので注意。）

果物は食物繊維とカリウムがたっぷり

果物には、「カリウム」と「食物繊維」という現代の日本人に不足しがちな栄養素が多く含まれています。

「カリウム」は、水溶性のため、野菜などの場合は、煮るなどの調理の際に水に溶けて流れ出してしまうことがあります。果物なら生でそのまま食べられるので、カリウムを無駄なく摂取することができます。

また、ペクチンなどの「水溶性食物繊維」や、セルロースなどの「不溶性食物繊維」が含まれており、どちらのタイプの食物繊維もバランスよくとることができます。

さらに果物には、カロテン、ビタミンC、E、B群や、抗酸化作用のあるポリフェノールも含まれているので、積極的にとりたい食物です。

ただし、果物には糖質の一種の果糖も含まれているので、極端なとり過ぎは、中性脂肪値上昇や高血糖を招くのでご注意を。

毎日適量の果物や野菜を食べて、がんを予防

不足しがちな食物繊維やカリウムの他、ビタミンも豊富に含まれている「果物」と「野菜」。その健康効果として注目されていることの一つが、がんの予防効果です。

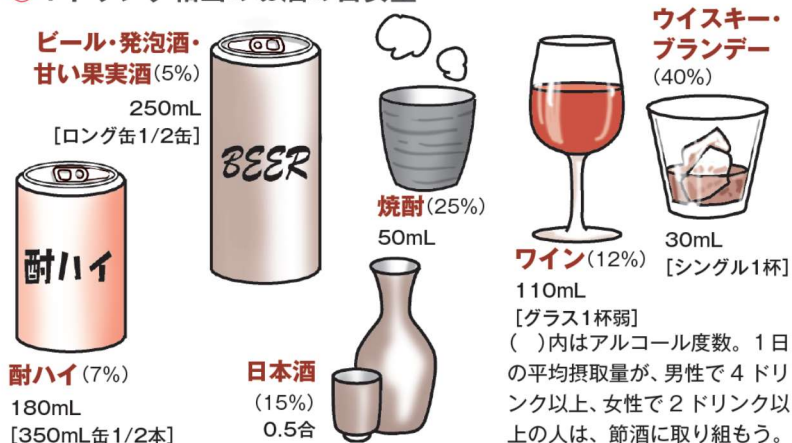
果物や野菜に含まれるカロテンやビタミンCには、発がん物質が体内でつくられるのを抑える働きがあると考えられているのです。国立がん研究センターによると、果物や野菜をあまり食べない人を1とした場合、果物や野菜の摂取量が多い人は、食道がんになるリスクが約半分になるという報告があります。また、果物に限って言えば、肺がんのリスクも低くなる可能性があります。がん予防の観点からは、野菜を1日350g以上、野菜と果物を合わせて400gをとることが効果的です。是非今日からチャレンジを！

飲酒量とがんリスクの密な関係

お酒は飲み過ぎると健康にさまざまな悪影響を及ぼします。代表的なものが「がん」です。国立がん研究センターの「多目的コホート研究2015年」によると、男性の場合、1日当たりアルコール量23～46g（日本酒で1～2合）以上の飲酒をする人は、時々飲む程度の人に比べて1.6倍高いがんの発生率になることがわかっています。また、アルコール依存症を招くとともに、高血圧や脂質異常症など生活習慣病のリスクも高めてしまいます。

厚生労働省では、「100%のアルコール10g = 1ドリンク」とし、「男性で1日平均4ドリンク、女性で2ドリンクをそれぞれ超えないように」としています。女性は飲酒の影響を受けやすいため、特に注意が必要です。一週間単位で考えて適量の飲酒習慣を身につけることも、有効な手段です。

● 1ドリンク相当のお酒の目安量



たばこの煙は、病気につながる有害物質

たばこは「百害あって一利なし」といわれるように、喫煙によって受けるさまざまな健康被害が、世界的に問題となっています。喫煙は、日本人の病気による死亡を招く最大の危険因子であり、厚生労働省が掲げる「健康日本21」によると、喫煙は「循環器疾患」「呼吸器疾患」「がん」をはじめ、多くの疾患の原因であることがわかっています。また、喫煙は歯周病の最大の危険因子でもあります。

病気の要因となるのが、たばこの煙に含まれる有害物質。「ニコチン」、「タール」など約4,000種類もの化学物質が含まれています。

「ニコチン」は、脳の神経に強く作用する物質で、強い依存性があり、体内で発がん性のある物質に変わります。また、「タール」には、約60種類もの発がん性物質が含まれ、肺に染みついて肺を黒くするとともに、ごく一部は血流によって全身に送られ、さまざまな部位でがんを誘発します。また最近では、喫煙者が吐く煙や副流煙で、非喫煙者が肺がんや心筋梗塞を引き起こす「受動喫煙」も大きな問題となっています。



別名「たばこ病」。怖い COPD という病気

長引く咳や痰（たん）、坂道や階段を上った際に起こる息切れなどはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の代表的なサインです。COPDは肺の病気の種類。空気の通り道である気道が狭くなったり、肺の動きが悪くなったりして呼吸がしにくくなる病気です。長い喫煙習慣によって発症し、患者数は現在500万人にのぼると推定されています。別名「たばこ病」ともいわれ、肺がん以上に、たばこ関係の深い病気なのです。

COPDが悪化すると、徒歩での移動や着替えや入浴などのささいなことでも息切れが起こるようになり、日常生活に支障を来します。WHO（世界保健機関）では、2008年のCOPDによる死亡順位が第4位だったことをふまえ、2030年には死亡者数が30%増加、死亡順位も第3位になると推測しています。日本でも、COPDによる死亡者数は年々増加傾向にあります。



たばこを吸わない人にも被害を及ぼす「受動喫煙」

たばこの健康被害は、喫煙者だけの問題ではありません。たばこを吸わない非喫煙者でも、喫煙者の吐く煙や、たばこから立ち上る「副流煙」を吸い続けていることを「受動喫煙」といい、肺がんや心筋梗塞のリスクが高まります。また、たばこの発がん物質の中には、喫煙者が吸う主流煙よりも副流煙のほうに濃度が高いものもあるのです。ある調査では、夫が非喫煙者の場合と比べて、夫が1日20本以上たばこを吸う場合は、たばこを吸わない妻の肺腺がんのリスクは、2倍以上になるという結果も出ています。

また、子どもの肺は小学校低学年までに成長するため、この間の受動喫煙は、肺機能に大きな影響を与えます。それを避けようとして、子どものいる室内ではなくベランダで喫煙するという人もいますが、たばこの有害成分は髪や衣服などに付着するため、知らず知らずのうちに有害成分を家に持ち込んでしまうことが知られています。（サードハンドスモーク）。このようなリスクを避けるためにも、禁煙が勧められます。

禁煙に“遅すぎる”ことなし

たばこによる自分と周囲への健康被害を防ぐには、禁煙が不可欠です。禁煙を始めるのに、遅すぎることはありません。喫煙者は、たばこが及ぼす悪影響について認識を深め、積極的に禁煙に取り組むことが勧められます。実際に、喫煙者は、たばこをやめた瞬間から以下のような健康改善効果が期待できます。

【数時間後】 吐く息に含まれる一酸化炭素のレベルが非喫煙者と同じになります

【24時間後】 心臓発作の危険が低下します

【数日後】 味覚や嗅覚が回復します

【1 か月を過ぎたあたり】 咳や痰（たん）が改善します

【20年後】 肺がんのリスクが非喫煙者と同じ程度にまで下がります



ダイエットで筋肉まで落とすと、太りやすくなる

食事を抜くなどの極端なダイエットを行うと、脂肪だけでなく、筋肉や骨、体内の水分など、生命維持に必要なものまで減ってしまう危険があります。筋肉のもとたんぱく質、骨のもとカルシウムであるため、極端な食事制限をしてこれらの栄養素の摂取量が減ると、自然と筋肉量や骨量まで落ちてしまうのです。落とすべきではない部分まで落とすと、体の不調や病気の原因になります。たとえBMI（体格指数）が正常範囲内になったとしても、健康とはいえません。特に、筋肉量が減ると、代謝が落ちることで脂肪がつきやすくなり、リバウンドを招きます。やせにくく太りやすい体になってしまうのです。

いいダイエットとは、「体脂肪を減らすダイエット」です。それには、自分に必要なエネルギー量の目安を知り、必要な栄養素はきちんととったうえで、今までとり過ぎていた分を減らし、とったエネルギーは運動してしっかり消費することが大切です。

「身体活動・運動不足」は、日本人の死亡を招く危険因子第3位

身体活動・運動不足は、喫煙、高血圧に次いで、病気による死亡を招く3番目の危険因子です（感染症を除く）。

身体活動量が減ると、消費エネルギー量が減少するため、肥満が起こりやすくなります。特に、内臓脂肪型肥満があると、高血糖や高血圧、脂質異常を起こしやすくなります。こうした異常を併せもった状態をメタボリックシンドローム（メタボ）といい、放っておけば脳卒中や心筋梗塞、腎不全などを招きます。

近年注目されているのが、身体活動と「ミトコンドリア」の関係。ミトコンドリアは、細胞の中にある小さな器官で、酸素を使って糖や脂肪を燃焼させ、活動するためのエネルギーをつくり出しています。年齢とともに身体活動が減ると、ミトコンドリアが次第に怠けて性能が低下していきます。そのため糖や脂肪を燃焼させるときに酸素をうまく利用できなくなり、高血糖や高血圧を招く「活性酸素」という有害な物質がつくられるようになります。



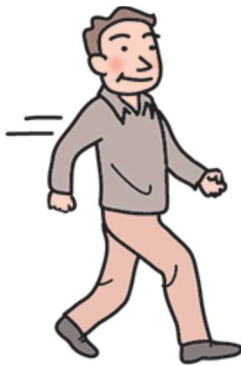
身体活動不足が招く、ロコモ/認知症/うつ病

身体活動不足は、肉体の衰えを介して精神的、社会的な健康にも悪影響を与えます。身体活動不足で起こるのが、足腰の筋力の衰えです。骨がもろくなる「骨粗しょう症」や、転倒・骨折も起こしやすくなります。

このように身体機能が低下し、移動が困難になる状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といいます。ロコモになると、骨や関節、軟骨、背骨、椎間板、筋肉、神経などに障害を起こし、「立つ」「歩く」といった機能が顕著に衰えるため、引きこもりがちになり、社会的な健康の損失にもつながります。

なお、認知症やうつ病の発症率は、身体活動量・運動量が多いほど下がり、座って行う作業やテレビの鑑賞時間が長いほど上がることがわかっています。

このように身体活動不足は、様々な健康リスクを高めることになるので、ふだんから意識して体を動かすことが大切です。

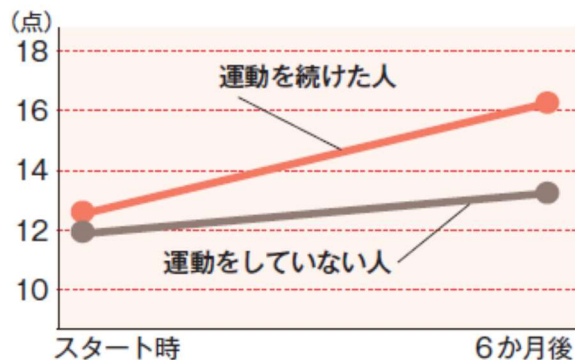


運動は、「認知症・骨粗しょう症・腰痛」などに効く

近年、認知症は、生活習慣の改善で予防できる可能性があることがわかってきました。特に、運動の継続による効果が期待されています。6か月間、週に2回、90分間の運動を続けた人と、運動はせず、認知症の発症予防などに関する講座を受けた人の記憶能力の変化を比較した研究があります。運動を続けた人は、運動をしていない人と比べて記憶能力が大きく上昇していました。

さらに、運動により骨に適度な負荷がかかることで、骨密度が高くなり、骨粗しょう症の予防につながります。この他にも、運動には、脳の血流がよくなったり、ドパミンという物質が分泌されたりすることで、痛みを抑えるよう脳内が活性化するため、腰痛などの慢性的な痛みを和らげる効果もあります。

●運動による記憶能力の変化



運動をせず、健康に関する講座を受けた人たちにも多少の改善が見られたが、運動を続けた人のほうが明らかに改善している。

(国立長寿医療研究センター「認知症予防マニュアル」より)

「メタボ」と「ロコモ」の深い関係

身体機能が低下し、移動が困難になる状態「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」は、メタボリックシンドローム（メタボ）とも深い関係があります。メタボである人は肥満であることが多く、体重が重い分、膝や腰に大きな負荷がかかるからです。その影響で軟骨や椎間板がすり減って変形性関節症や変形性腰椎症を招き、やがて痛みが出るようになるとロコモに進みやすくなります。

また、メタボである人はふだんから運動不足で、筋力の低下も多くみられます。特に、65歳以下の人でもデスクワークや自動車に乗る生活習慣などが多い場合、筋肉が著しく減ってくるおそれがあります。

さらに膝や腰が痛いせいで体を動かすのがおっくうになると、運動不足によりいっそう拍車がかかり、筋力の低下が進みます。また、それによって肥満が助長されるという悪循環に陥ることもよくあります。

痩せ過ぎも「ロコモ」を招く

痩せ過ぎは、身体機能が低下し、移動が困難になる状態「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」のリスクが高まることが調査でも明らかになっています。全国5,000人以上の高齢者を対象に、毎日の食事内容や栄養状態とその後の健康状態を調べたところ、65歳以上の高齢者では、肥満よりも痩せているほうが問題であることがわかったのです。

痩せている人は食事量が少なく、栄養が不足して骨や筋肉なども弱くなってしまいがちです。その影響でふらつきや転倒による骨折などのけががきっかけとなり、寝たきりの状態に進んでしまうのです。

ロコモで大切なのは、若いうちから食生活に気をつけ、定期的に体を動かし適度に筋肉をつけておくことです。

日常生活にも支障が・・・「ロコモ」にご注意

日本では高齢化が進み、平均寿命は男女とも80歳を超えています。それに伴い、問題になっているのが、骨や関節、軟骨、筋肉、神経などの運動器の障害によって身体機能が低下し、移動が困難になる状態「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」です。

ロコモになると、たとえば、ひざや腰が痛くて立ち座りの動作がしにくくなったり、足元がふらついたりするようになります。なかでも、「立つ」「歩く」といった体を移動させる機能が衰えると、仕事をするにしても家事をするにしても、さまざまな不都合が生じてきます。最初は階段の上り下りが少しつらいとか、速く歩けなくなったという程度でも、そのまま放っておくとロコモは確実に進行していきます。それによって、思うように体を動かさなくなることや、自立した生活を送るのが困難になることが問題です。人生100歳時代、ロコモの兆候に早く気づき、適切に対処することが必要です。

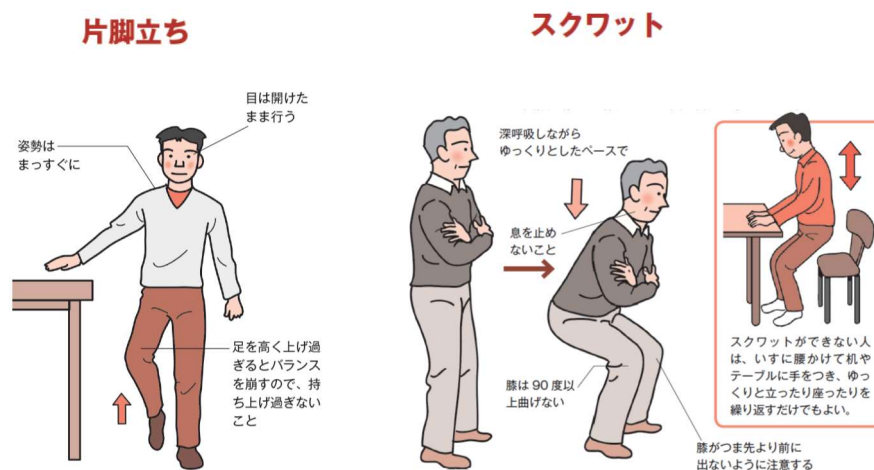
足腰の筋肉を鍛えて、ロコモ対策

骨や関節などの障害によって身体機能が低下し、移動が困難になる状態「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」を予防するには、年齢とともに衰えやすい脚と腰回りの筋肉を鍛えることが効果的です。特に運動習慣がない人の場合、筋力は年々衰え、転倒や骨折などによって「ロコモ」になるリスクが高まります。

筋肉を鍛えることに年齢は関係ありません。早速今日から次のような運動を実践し、無理をせず楽しく続けていきましょう！

・片脚立ち・・・バランスを保つ能力は70歳を過ぎると急激に低下し、ふらつきや転倒の原因となります。片足だけで体重を1分間支える運動は、バランス能力の改善に効果的です。1日3回が目安。

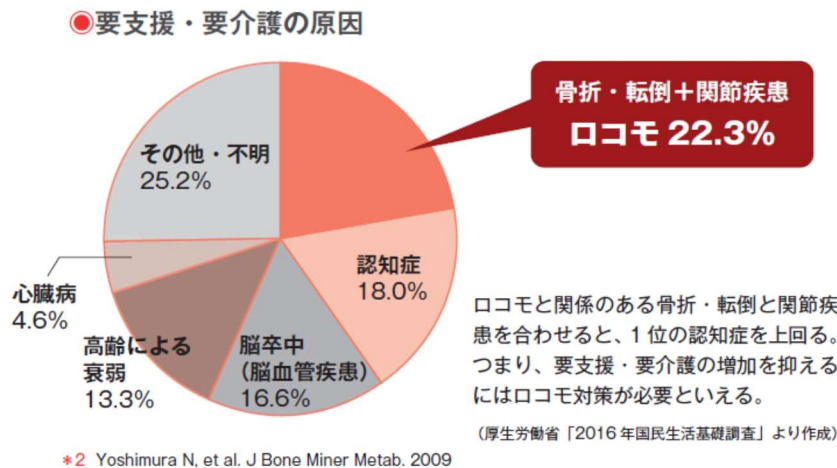
・スクワット・・・太もの後ろ側やお尻の筋肉を鍛えるのに効果的です。5～6回ずつを1セットとし、1日3セットが目安。バランスを崩したときに踏ん張りがきいたり、障害物を乗り越えたりするのが楽になります。



要介護になりたくなければ、ロコモの予防を！

日本人の平均寿命は80歳を超えていますが、そのうち平均で約10年は何らかの支援や介護が必要な状態にあるといわれています。その理由は、要支援・要介護の原因の20%以上を占める「骨折・転倒」と「関節疾患」が大きく影響しています。すなわち、骨や関節のけがなどが引き金となって身体機能が低下し、移動が困難になる状態「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」となり、やがて自力では自由に動くことが難しくなってしまう人が多いのです。

現在、ロコモである人は、予備群を含めて約4,700万人と推計されています。その原因は、骨粗しょう症が1,070万人、変形性膝関節症が2,530万人、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などが3,790万人といわれています。いずれも高齢者に多い病気です。寝たきりや要介護になるのを防ぎ、健康寿命を延ばすにはロコモ対策が急務といえるのです。



現在深刻な「子どものロコモ」

平成29年度に文部科学省が小学校5年生と中学校2年生を対象に行った調査によると、体力テストの平均値が、最も高かった1985年ごろよりも5～20%下回っていることがわかりました。また、1週間のうち体育の授業以外で全く運動をしていない子どもが増えている一方、長時間運動している子どももおり、二極化が進んでいます。適切な運動習慣がついていないと、骨や関節などの運動器に障害が起こる「子どものロコモ」につながるものが心配されます。

例えば、ほとんど運動をしないと、骨がうまく形成されなかったり、関節が硬くなったりして、けがにつながる可能性があります。一方、過度な運動は、子どものころは骨や関節が未発達で、20歳を過ぎないと骨格がしっかりと形成されないため、じん帯を切るなどのけがが起きやすくなります。そのため、子どものころから適切な運動習慣を身につけることが、大人になっても骨や関節などの運動器を健康に保つことにつながります。

筋肉なくして、健康長寿なし

健康長寿には、筋肉が深く関わっていることがわかってきました。

筋肉量は、20歳を過ぎるころから少しずつ減っていき、70歳代では20歳代の半分ほどになります。加齢や生活習慣などの影響によって筋肉が減少すると、転倒や骨折をしやすくなり、将来寝たきりになるリスクが高まります。また、筋肉は、糖を一時的にため込むことで、血液中の糖分量（血糖値）の調節も行っていますが、筋肉が減って糖の保管場所が減少すると、血糖値の変動が大きくなり、糖尿病のリスクが高くなります。

さらに、75～84歳の高齢者のうち、歩行速度が遅いグループと速いグループの10年後の生存率を調べた調査では、歩行速度が速いグループのほうが長生きできることがわかりました。これは、活発に活動する、すなわち筋肉が多い人のほうが長生きできることを示唆しています。また近年、血管を保護する作用のあるホルモンや、がんの増殖を防ぐホルモンが筋肉から分泌されていることも明らかになってきました。

健康で長生きするために、筋肉は欠かせないものなのです。

まずは、1か月で1kg減を目指す

肥満の人は、生活習慣病の予防のために減量が勧められます。しかしながら、食事を抜くなどの極端な方法をとると、一度は体重が落ちてでもその後リバウンドしやすくなるとともに、体の不調や病気の原因になることもあります。減量を検討されている人は、次のような小さな工夫を積み重ね、まずは「1か月で1kg減」を目安に減らしていきましょう。

○朝と夜の1日2回体重を量る・・・食事内容やその日の行動など、何によって自分の体重が変化しているかがわかり、生活習慣の改善につながります。

○1日240kcal減の食事を心がける・・・体脂肪1kgは7,000kcalに相当します。これを1か月で減らすには1日240kcal減の食事を続ければよいのです。1日240kcalなら無理なく実践できます。

○夕食は早めに、遅くなるときは軽めに・・・夜遅い時間に食事をすると、日中とは異なり、動いてエネルギーを消費することができません。夕食は早めに済ませるようにし、遅くなるときは軽めにしましょう。

○少しでも歩く時間を増やす・・・食事改善に加えて行きたいのが運動です。きつい運動をする必要はありません。少しでも歩く時間を増やす工夫をしましょう。

1日10分、体を動かす時間を増やそう！

厚生労働省の調査によると、日本人が1日に歩く平均歩数は、1997年に比べて2014年では、約1,000歩減少しています。これは時間にすると約10分間の歩行です。そこで厚生労働省では、今より10分間多く体を動かし、身体活動量の不足を解消する「+10（プラステン）」を提唱しています。「+10」の実践のためには、まず、ふだんの生活のなかで体を動かす機会に「気づく」ことが必要です。通勤時間、テレビを見る時間、家事をする時間、家族と過ごす時間など、あらゆる場面で体を動かすチャンスがあります。そのチャンスを逃さず、無理なくできそうなことから始めてみましょう。

国立健康・栄養研究所が多くの研究から導き出した分析では、「+10」によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病の発症を3.6%」「がん発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であることが示唆されています。たかが10分、されど10分、体を動かす時間を増やしてみましょう。

日本発! 「スロートレーニング」で筋肉を増やす

効率的に筋肉を大きくし、筋力をつける方法として注目されているのが、スロートレーニング（スロトレ）です。ややきつと感じる程度の負荷をかけた状態で、ゆっくりと動きます。ゆっくり運動して筋肉の緊張を保つことで、筋肉内の血流が制限され、重い負荷をかけて運動したのと同じ状態になります。そのため、軽い負荷でも高い効果を得られるのです。

例えば、太ももの筋力トレーニング、スクワットを1回8秒間のペースでゆっくり行えば、スロトレになります。このとき、膝を伸ばしきらず、常に太ももの筋肉に負荷がかかるようにして、1分間続けましょう。呼吸は自然に続けます。1日2～3セットを週に2～3回行くと、十分な効果が期待できます。



ムキムキになりたくない人にも、おススメの筋トレ

筋肉トレーニング（レジスタンス運動）というと、筋肉を太く、大きくするというイメージを持つ人が多く、「筋骨隆々にはなりたくない」という女性などからは敬遠されがちです。しかし、筋肉トレーニングの目的はそれだけではなく、「筋肉を動かす神経の働きを改善し、動きをよくする」ことも重要な目的です。

筋肉は、筋線維の束からなっています。私たちはふだん、この筋線維のうち、20%ほどしか使えていません。しかし筋肉トレーニングをするうちに筋肉を動かす神経の働きがよくなり、筋力を最大限に発揮できるようになります。見た目には筋肉が大きくならなくても、筋力を高めることができるのです。年齢による筋力の低下は女性のほうが顕著ですが、レジスタンス運動を行うことで、女性らしいしなやかな体で、筋力を高めることが可能です。積極的に筋肉トレーニングに取り組んでみてください。

4つの筋肉を鍛えて、健康長寿をエンジョイ！

年齢を重ねても活動的な生活を続けるために、特に鍛えておきたいのが「太ももの筋肉」「腹筋」「上腕の筋肉」「背筋」の4つです。太ももの筋肉は、立ち上がる時に必要な筋肉です。この筋肉が弱くなると、寝たきりや要介護になる危険性が大幅に高くなるので、健康長寿を考えるうえで最も重要な筋肉といえます。太ももの筋肉を鍛えるには、「スクワット」が有効です。スクワットとあわせて重要なのが、「腹筋のトレーニング」です。腹筋が弱くなると、寝ている状態から体を起こすことができなくなります。腹筋を鍛えておくことで、将来、寝たきりにならないように備えることができるのです。また、胸や上腕の筋肉を鍛える「腕立て伏せ」と、背中の筋肉を鍛える「背筋のトレーニング」も、ぜひ行ってほしい運動です。「腕立て伏せ」には、肩関節の動きを改善する効果もあり、肩こりの解消につながります。背筋は、腹筋とともに鍛えることで腰痛の予防につながります。



静的ストレッチで、副交感神経を活発に！

体を動かすと、通常、血圧や心拍数が上がり、心身を活動的にする交感神経が働きます。しかし、「静的ストレッチ」といわれる柔軟体操などを行うと、心身がリラックスし、血圧や心拍数を下げ、副交感神経の働きが活発になります。これは、ほかの運動にはない独自の効果です。副交感神経が働くと、血管が柔らかくなり、広がるため、ストレッチによって、動脈硬化の予防や血圧を下げる効果が期待できるのです。

また、副交感神経が活発になると同時に脳の興奮が治まり、腰痛やひざの痛みなど、慢性的な痛みを和らげることができます。

筋肉や関節をじっくり伸ばす「静的ストレッチ」は、副交感神経を活発にする唯一の運動です。大切なポイントは、「気持ちよい」と感じる強さで行うことです。30秒以上時間をかけてゆっくりと筋肉を伸ばすことで、十分な効果を得ることができます。呼吸は止めず、ふだんよりもゆっくりと深く息をするように意識します。また、伸ばしている筋肉を意識しながら行くと、効果が高まります。



どちらにする？ウォーキングとジョギング

脂肪をエネルギーとして燃焼させ、肥満の予防や改善に効果的な有酸素性運動の基本は、「ウォーキング」「ジョギング」です。なかでも「ウォーキング」は、最も手軽にできる有酸素性運動ですが、ふだんどおり歩くのではなく、少し早足で歩くようにすると効果が高まります。「ジョギング」は、脂肪を燃焼させる効果が高くなり、足腰への負荷も大きくなるので、筋肉が鍛えられます。しかしその分、けがをしやすく、ふだん運動習慣がない人にはウォーキングと比べてハードルが高くなります。

これから運動習慣をつけたいという人は、まずウォーキングから始めるのがお勧めです。忙しくてなかなか運動の時間がとれないという人は、わざわざウォーキングの時間をつくる必要はありません。通勤中や買い物に行くときに少し早足で歩くなどの工夫をするだけで、ふだんの移動時間を運動の時間にすることができます。

●歩行速度によるメッツの変化

1メッツ	2メッツ	3メッツ	4メッツ	5メッツ	6メッツ	7メッツ
座っている状態	立っている状態	ゆっくり歩く	普通に歩く	速歩	ジョギング	ランニング



ウォーキングの運動効果を高めるコツ

ウォーキングの運動効果を高めるには、歩行の「質」と「時間」がカギになります。歩数が増えれば、当然、消費エネルギーは増えるので、なるべく歩く機会を増やすことが大切です。しかし、長く歩くには時間がかかるので、忙しい毎日の中で、なかなか歩数を増やせないという人も多いかもしれません。そこで意識したいのが、歩行の「質」です。歩行の質を高めると、歩数を増やさなくても身体活動量を増やすことができます。

歩行の質を高めるポイントは次の2つです。

1つ目は、「背筋を伸ばし、前を向いて歩く」ことです。上半身の筋肉を意識し、背筋を伸ばして正しい姿勢で歩けば、自然と歩幅が広がって運動量が増えます。

2つ目は、「いつもより少し速く歩く」ことです。「きつい」「つらい」と感じるほどでなくても、運動量は増えます。心地よいと感じる速さで歩けば、気分転換にもなり、ストレス解消の効果も期待できます。

●歩行の質を高めるポイント



ウェアラブル端末を使い、運動の継続化に挑戦

身体活動量を増やし、運動習慣を身につけるうえで効果的なのが、歩数計などのウェアラブル端末の活用です。ウェアラブル端末は、体や衣服につけておくと、体の動きを感知して作動し、自動的に記録を残すことができる機器で、健康管理の分野で注目されています。

ウェアラブル端末を使うメリットは、リアルタイムで自分の身体活動量を知ることができ、すぐに行動変容につながれることです。例えば、毎日歩数計を身につけることで、「今日は昨日より歩数が少ないから、帰りはひと駅分歩いて帰ろう」というように、自分の日々の活動量を客観的に比較し、その後の行動につなげることができます。また、「日本人男性の1日の平均歩数が約7,000歩なのに、自分は6,000歩しか歩いていない。もう少し運動量を増やす必要がある」など、人と比較したときの自分の立ち位置を知ることができ、「自分ではやっているつもり」という誤解を防ぐことができます。

「心」「体」「行動」が？と感じたら、「ストレス」のサインかも

人は多かれ少なかれストレスを抱えています。ストレスをためやすいかどうかには個人差があります。頑張り過ぎてしまう「完璧主義の人」や「まじめすぎる人」、何事にも否定的で「ちょっとしたことで自分を責める人」は、ストレスをためやすいといわれています。

ストレスと上手に付き合っていくコツは、自分の「ストレスに気付く」こと。ストレスがたまると、「抑うつ気分」「不安」「イライラ」などの心の問題や、「めまい」「頭痛」「胃痛」「下痢・便秘」「腰痛」「アレルギー」「高血圧」「動悸（どうき）」といった体の問題が現れます。また、「仕事上のミスや事故」「暴飲暴食」などの行動もストレスがたまっているサインです。ストレス解消法は人それぞれですので、自分に合ったストレスへの対処法を見つけることが大切です。

● ストレスの要因となる出来事の例



働き盛りのうつ病は、仕事上のストレス・過労がきっかけ

WHO（世界保健機関）の調査によると、日本人の健康寿命を脅かす病気のうち、うつ病は、脳血管疾患、認知症に次ぐ第3位であることがわかりました。自殺の原因となることもあり、命に関わる重大な病気です。

うつ病は、老若男女問わず発症の可能性があります。その背景には、それぞれの年代特有の原因があります。働き盛りのうつ病では、仕事上のストレスをきっかけに発症するケースが多くみられます。仕事をしていたら、誰でも何らかのストレスを感じるものです。ストレスがたまっていることを早く察知して、適切に対処すれば、うつ病の発症を防げる可能性があります。「気分の落ち込み」「何事にも興味が持てず、楽しいはずのことが楽しめない」のうち、どちらか一つでも2週間以上毎日続くようなら、医療機関の受診をお勧めします。



要注意！ 対人関係におけるストレス

厚生労働省による「労働者健康状況調査2012年」では、職場でのストレスの原因として人間関係を挙げる人が最も多いという結果が出ました。一人ひとり性格に個性があり、社会的な立場や価値観もさまざまですから、コミュニケーションの方法に、必ずうまくいく、というような正解はありません。

例えば、対人関係において、以下のようなことを心がけることも大切です。

- ・一人ひとり多様な価値観があるため、意見の食い違いは「あって当然」と考える
- ・相手に対して、間接的な表現は避け、自分の感情や意見を言葉にして伝える
- ・相手の態度や言葉を深読みしすぎない
- ・相手のプラス面に目を向ける

また、他者との対人関係に悩んだときは、自分だけの時間をもつことも勧められます。



「認知行動療法」で自分の考え方の癖を知ってみる

誰にでも、ものの見方には癖があり、そのために現実を否定的にとらえてしまうことがあります。それが過度のストレスの原因になっていることも少なくありません。このような偏ったものの見方に気づき、ふだんとは違うとらえ方を探るトレーニングを「認知行動療法」といいます。間違った考え方を修正するのではなく、自分の考え方を分析し、その偏りに気づくことが目的です。

例えば、仕事でミスをして上司から叱責されたとき、どう感じたか、どう考えたかを詳しく書き出します。「ミスをして悲しい。上司に嫌われた。自分はダメな人間だ。」と考えたとしても、別の考え方はできないかを探っていきます。「上司は自分に期待しているから叱ったのかも。次はミスしないように気をつけよう。」と考えて気分が落ち着いてきたら、そのことも記録します。このようにして、ものごとのとらえ方を少しずつ変えていく「認知行動療法」は、うつ病の予防や治療としても取り入れられています。この治療法であなたの物事の捉え方を少しずつ変えてストレスを軽くするのも一案です。

睡眠不足で生活習慣病に！？

睡眠が不足すると、体内のホルモンのバランスが変化することがわかっています。例えば、睡眠時間が短くなると、満腹感を起こすホルモン（レプチン）の分泌が低下して食欲を増進させるホルモン（グレリン）の分泌が増えたり、糖をエネルギーに変換するインスリンの働きが悪くなったりします。そのため、不眠が続くと、肥満や糖尿病などの生活習慣病を起こしやすくなるのです。

睡眠不足は、心の健康にも大きな影響を与えます。65歳以上で寝つきの悪い人は、3年後にうつ症状をもつ確率が非常に高くなるという報告があります。さらに、アルツハイマー型認知症患者の脳内で大量に見られる老廃物（アミロイドベータたんぱく）は、睡眠中に代謝によって排出されるため、睡眠の量が不足したり質が低下したりすると、その蓄積が促進されるとの報告もあります。

生活習慣病を防ぐためにも、心の健康のためにも十分な睡眠をとることが必要なのです。

「睡眠 12 箇条」で、睡眠の量・質をレベルアップ！

「健康づくりのための睡眠指針2014」（厚生労働省）では、睡眠の大切さ、適切な睡眠の量や質、心身の健康との関係について、考え方や知識、具体的な実践事項などを「睡眠12箇条」として紹介しています。第1～6条は、よい睡眠を健康づくりに役立てるための基本的知識を、第7～9条は、ライフステージ別の睡眠の注意を、第10～12条は、眠れなくなったときの対処を示しています。睡眠に悩んでいる方は、この12箇条を参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

【睡眠12箇条】

- 第1条 よい睡眠で、体も心も健康に。
- 第2条 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
- 第3条 よい睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第4条 睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
- 第5条 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- 第6条 よい睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠。
- 第10条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 第12条 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。



眠れないときは いったん布団を出してみる勇気をもつ

不眠の悩みをもつ人は少なくありません。目がさえたまま布団の中で無理に眠ろうと努力すればするほど、眠れなくなってしまいます。そんなときは、いったん寢床から離れ、自然に眠くなってから布団に入るようにしましょう。

また、就寝前にストレッチなどの軽い運動や入浴をして体温を上げると、その後、体温の低下とともに眠りやすくなります。入浴は、ぬるめのお湯で、就寝したい時間の1時間くらい前に済ませると寝つきがよくなります。

また、寝室は暗くして、静かな環境することも重要です。パソコンやスマートフォンなどの光は、睡眠を妨げることがあります。就寝の直前に見るのはできるだけ避け、使用する場合は、画面の輝度を少し下げるとよいでしょう。

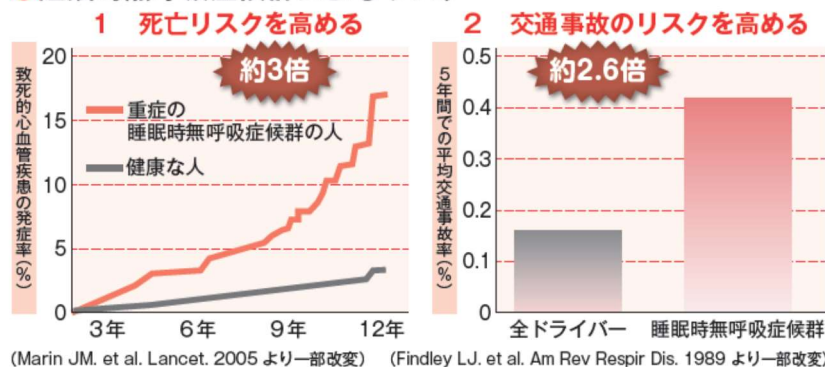
退職後など以前より活動量が減っている人は、日中の活動量を増やすと、より深く睡眠がとれるようになります。

命に関わる、怖いびきの話

睡眠を妨げる病気の一つが「睡眠時無呼吸症候群」。睡眠中に、大きないびきとともに何度も呼吸が止まる病気です。日本では潜在的な患者数は200万人以上と推定されていますが、実際に治療している人は、その1割程度に過ぎません。

睡眠時無呼吸症候群で無呼吸になっている間は、体が低酸素状態になるので、そのたびに脳が危険を感じて目覚め、呼吸を再開します。そのため熟睡できず、睡眠不足になってしまいます。睡眠不足が続くと「日中の耐えられないほどの眠気」や「けん怠感」「起床時の頭痛」「うつ状態」などが現れ、日常生活に支障が出ることも少なくありません。居眠り運転によって事故を起こすリスクが上がるというデータもあります。また、重症化したまま放置していると、心筋梗塞や脳梗塞による死亡率が健康な人の3倍になるという報告もあるのです。気になる症状があったら医療機関できちんと診断を受け、適切な治療を行うことが大切です。

●睡眠時無呼吸症候群によるリスク



起床時間を一定にして、体内時計を整える

人間の体には、体温やホルモン分泌量などを周期的に変化させる「体内時計」と呼ばれる仕組みがあります。この体内時計が乱れると、不眠が生じやすくなります。

人間の体内時計の周期は24時間より少し長いので、放っておくと毎日少しずつずれていきます。このずれを修正しているのが太陽の光です。朝、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、そこから約15時間後に眠気が起こる仕組みになっています。そのため、朝、太陽の光を浴びる時間が遅くなると、夜に早めに床についても眠気が起こらないのです。体内時計の乱れを整えるには、就寝時間にかかわらず、朝はできるだけ午前6～7時に起床し、太陽の光を浴びるとよいでしょう。1週間以上この生活を続けると、午後10～12時頃には眠ることができ、寝起きもすっきりしてきます。