

お元気ですか

プラス1,000歩

由岐病院内科 本田 壮一

徳島県内で糖尿病のため病院を受診している患者さんや、肥満者（表）の比率は、国内のトップクラスで、糖尿病による死亡率は、平成5年より14年連続1位です。平成17年に、徳島県と県医師会は、糖尿病の緊急事態を宣言しています。

肥満や糖尿病の予防に運動が有効で、「阿波踊り体操」につづき、歩行（ウォーキング）が勧められています（注1）。健康のために望ましい歩数は8,000から10,000歩といわれています。しかし、徳島県の住民の1日平均歩数はそれぞれ男性6,500歩、女性6,000歩（表）です。交通手段としてマイカーの利用率が高いせいかもしれません。

そこで、到達可能な目標として、今より「プラス1,000歩」を考えましょう（プラス1,000歩県民運動と名づけられました）。1,000歩は、約10分間の歩行で得られる歩数で、600から700mの距離となり、ちょっとしたアイデアで実践可能と考えられます。

仕事や家事、趣味などを含め、生活の中でこまめに体を動かして、身体活動を増やし、少しでも多く歩くと、基礎体力と免疫力を高めて新陳代謝を活発にします。内臓脂肪（腸のまわりなどお腹の脂肪）は皮下脂肪より蓄積されやすいかわり、エネルギー消費で燃焼^{ねんしょう}されやすい特徴があります。また、歩行は、ストレスをやわらげ、心の健康を保ちます。

歩行と同時に、食べ過ぎない、脂肪・糖質やアルコールをとりすぎないことなどの食生活の改善も不可欠です。

【著者略歴】

本田 壮一（ほんだ そういち）
由岐病院院長・阿部診療所所長（兼任）
昭和33年7月、美波町田井の生まれ。富岡西高、徳島大学医学部卒業。徳島大学病院内科、関連病院勤務後、平成17年4月より、現職。

表：徳島県民の肥満者と歩数

1) 肥満者の比率

	男性	女性
徳島県	34.4% (3位)	22.2% (3位)
美波町	29.9%	22.8%

2) 一日あたりの歩数

	男性	女性
全国平均	7,753	7,140
徳島県	6,507	5,931

「子は親の鏡」とは、しつけや教育の基本としてよくいわれることです。これは、健康教育においてもあてはまると思います。私自らも「タバコ（注2）を吸わず、肥満のない、よく歩く」医師として手本を示したいと考えています。

注1: 膝などが悪く歩行しにくい方には、体操を勧めます。阿波踊り体操では、イスに座ってする方法があります。

注2: 禁煙後、2から4キロ体重が増加する人が多いようです。原因は、1) ニコチンによるエネルギー消費作用がなくなり、2) 口中のニコチン臭が消え、味覚も鋭敏になり、食欲が増加し、3) 口さみしさも加わって、タバコの代わりに甘いお菓子を食べてしまうなどが原因と考えられます。無理なく続けられる運動と食事療法をうまく組み合わせることが必要です。

ご意見・ご感想を歓迎します。

〈由岐病院 FAX：0884(78)0533〉