

Vol.27 運動はなぜ重要か



労働や家事も大切

前回の10月20日号では「座り過ぎは命を縮める」と題して書かせていただきましたが、今回はそれに関連して、運動がいかに重要かを述べてみたいと思います。

人類は二五〇万年という長い時間をかけて祖先から進化し、現在のわれわれ（ホモサピエンス）の姿になっていきます。私たちの先祖の身体は、昔から食料を確保するため、狩猟採集民として生存し繁殖するように適応させられてきました。

その頃は常に食料不足に直面し、食料確保のため活発に身体を動かさざるを得なかったわけです。そして食料が手に入らない時にも生き残れるような体がつくり上げられたのです。その後、農業を覚

えて食料を確実に確保するすべを身に付け、さらに産業革命による急速な文明化により、人類は動かなくてもよい生活環境を手に入れました。

農業が開始された時期は地域により差がありますが、紀元前一万年以降のようです。そして特にこの一五〇年余りの短期間に、食生活を含めた生活環境、生活様式の急激かつ劇的な変化が起こりました。

その結果、進化の産物であるヒトの体と、現代の食生活や生活環境などがマッチしなくなってきたわけです。生活習慣病など多くの現代病の原因はここにあり、このように進化と環境のミスマッチにより生じる病気は「ミスマッチ病」と呼ばれます。

生物は環境に適応して生存しやすい体に遺伝子(DNA)が変異していく(進化)ので

ですが、それには何十万年もかかります。現代のわれわれの体をつくっているDNAは、二〇万年前にホモサピエンスが出現した頃のDNAとあまり変わりません。そして、これからも予測される急速な環境の変化に、とても人類肉体の進化は追いつかないでしょう。

というわけで、われわれが先祖の体のDNAを意識した生活を送ることで防げる病気は多いのです。以上で、運動が必要なかという理由はお分かりになったでしょう。

こう書くと、取り立てて何かスポーツをしなければならぬと思われるかもしれませんが、そうではありません。実は「身体活動」といった方が正確なのです。「身体活動」とは、「運動」と「生活活動」の両方を指します。

運動を、スポーツなど健康や体力向上のために楽しむの意図をもって行う活動とする

と、生活活動には、生活を営む上で必要な移動や、労働や家事として行われる活動、例えば通勤(徒歩や自転車)や掃除洗濯などが当てはまりません。

そして運動も生活活動も、いずれも実施時間が長いほど体力レベルを高めて健康になるといわれています。データ上も身体活動量が多い人は、総死亡数、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いとされています。

それでは、どのくらい運動すればいいのでしょうか?このあたりは次回(2月20日号)、フレイルとの関係を含めて述べさせていただきます。

運動を、スポーツなど健康や体力向上のために楽しむの意図をもって行う活動とする



公益財団法人中国労働衛生協会 理事長

宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

定期健康診断・生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健康診査・各種がん検診
地域初 **フレイル予防ドック** 始めました! あなたの会社の **健康経営** サポートします!



公益財団法人
中国労働衛生協会
福山市引野町5-14-2
☎084-941-8211
<https://churou-wp.sub.jp>

定年退職後の健康管理はどうしたらいいの?とお悩みの方
●健康診断のご案内 ●健康情報の発信 ●健康イベントのご案内
入会費無料 『げんきサポートクラブ』におまかせください!