

# 生活習慣病予防のために Let's エクササイズ!

立命館保健センター  
医師



中川 克 先生

このコーナーでは、「心も体もリフレッシュ」というテーマで、「心(ストレス)」と「体(メタボ)」に関するお話を紹介していきます。今回は、「体」。生活習慣病予防のためのエクササイズを紹介していきます。

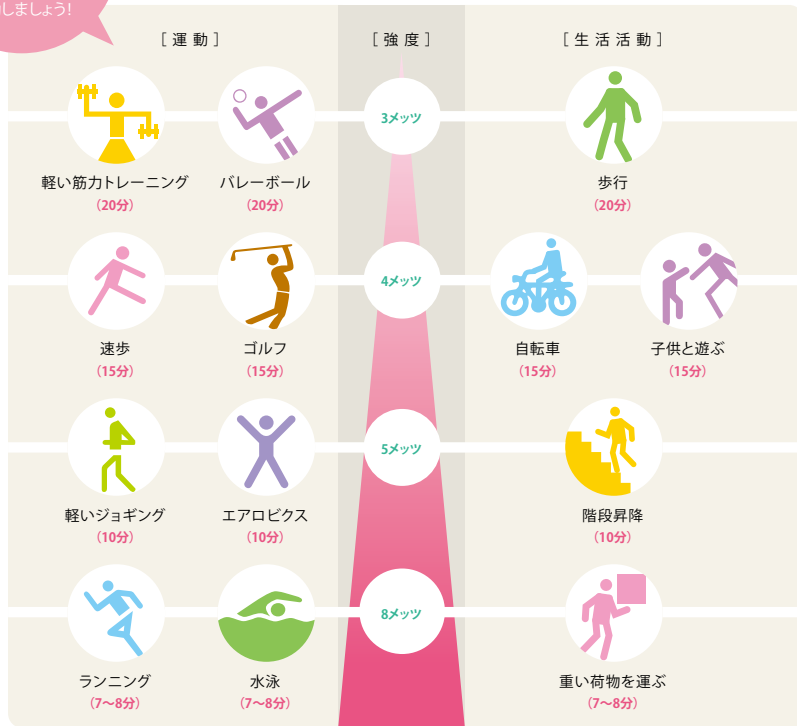
糖尿病などの生活習慣病・メタボリックシンドロームの改善・予防のためには運動をすることが重要であることは言うまでもありません。早足でのウォーキングを食後1〜2時間以内に15〜60分程度、週3〜5回程度実施するのが理想的とされています。

2007年、米国医師会誌 JAMA(2007年11月21日号)に、歩数計を使用してウォーキングをすると、使用しなかった人に比べて歩数が増え、最大血圧と肥満指数(BMI)が低下することが発表されました。保健センターでは歩数のみならず体重・体脂肪などのデータを管理することができ、歩数計を貸し出ししていただきます。積極的に利用してください。

「忙しくて歩いている暇がない」という方でも、運動を諦めないでください。2006年7月、「健康づくりのための運動指針2006」生活習慣病予防のために〜(エ

1週間に  
23エクササイズ  
(1日3エクササイズ)  
を目標に  
運動しましょう!

1エクササイズに相当する活発な身体活動



エクササイズガイド2006)が発表されました。体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に行なう所謂「運動」と、家事・仕事・介護などの「生活活動」を併せて「身体活動」と定義し、トータルな身体活動の強度を一定量以上実施する

ことが勧められています。ウォーキングなどの中強度以上の運動ばかりでなく、一定の生活活動を積み重ねることで十分な運動量を確保することができるとです。諦めないで、どんどんLet'sエクササイズ! しましょう。

身体活動の強さと量を表す単位として、身体活動の強さについては「メッツ」を用い、身体活動の量については「メッツ・時」を「エクササイズ」と呼びます。具体的には、

①「メッツ」(強さの単位)

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

②「エクササイズ(Ex)」(=メッツ・時)(量の単位)

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。

(例) 3メッツの身体活動を1時間行った場合: 3メッツ×1時間=3エクササイズ(メッツ・時)

6メッツの身体活動を30分行った場合: 6メッツ×1/2時間=3エクササイズ(メッツ・時)



「健康づくりのための運動指針2006 ~生活習慣病予防のために~(エクササイズガイド2006)は下記から詳しくご覧いただけます。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou01/pdf/data.pdf>