



健康は歩くことから 医学博士 目黒 克己様

卓話者紹介

小田 孝志会長

1959年 慶應義塾大学医学部卒業後、医師免許取得し同大学精神神経科へ入局。1962年から1968年まで国立国府台病院・国立精神衛生研究所に勤務。1966年に戦争神経症の予後調査の研究で医学博士となる。1967年ハーバード大学医学部精神科研究員として留学。1970年から1991年まで厚生省に勤務し、精神衛生課長他、数々の重要職を歴任後、生活衛生局長で退官されました。その間に第7回WHO診断基準東京会議事務局長、1994年から恩賜財団済生会本部常任理事に就任し阪神淡路大震災の救援活動に参加、現在、医療法人高仁会顧問でご活躍です。

私は現在満84歳ですが、ご覧のとおり元気にしており、1週間のうち3~4日は約5千メートル弱を歩き、週に2日は勤め先の病院と駅の間の往復約3キロ弱を歩いています。

1. 健康とはなにか

これまで健康については、病気の予防や治療、体力をつけることが考えられてきました。医学的には、食事、運動、睡眠、環境、(物理的な環境と対人的な環境) ストレス、遺伝子などが健康に影響を与えます。現在、社会保障は充実され、医療の技術も進歩して病気の治療や予防、リハビリテーションのシステムが充実され、健康づくりも行われ、寿命が延びたことが証明されています。日本人の平均寿命は1891~1898年は、男性42歳、女性44歳でしたが、2015年には男性80歳、女性86歳で、この100年間で平均寿命が2倍に延びたことになります。

健康について、1946年に定められたWHOの定義は『健康は身体的にも精神的にも良好な状態であり、社会的にも適応しており、病気や病弱でないだけではない。』です。具体的には『病気でなく虚弱でもないから健康であるとは言えない。』『精神的にも身体的にも社会的にも良好な状態であること』です。『社会的にも良好な状態にあること』については様々な意見があり、この定義の改正の動きがあるようです。

私は糖尿病、痛風、高血圧、狭心症、などの成人病を抱えており、検査値は高値安定です。しかし、精神的にも身体的にも良好な状態にあります。よく眠り、適当に酒を飲み、ゴルフや囲碁を楽しみ、よく歩き、社会生活として週2日は仕事をしております。WHOの定義にあてはめると半健康でしょうか。

2. 歩くこと(歩行)

ウォーキングは運動の中でも簡単に実行できるので定期的に行うことをお勧めします。飽食の時代の私たちはカロリーを摂り過ぎていて、平均2000kcal前後摂取していると云われています。50kgの人は1日最低1400から1600kcalのエネルギーが必要です。体重50kgの人が1キロ歩いた時のエネルギー消費は40kcal/kmで、運動不足を解

消するめに1日5キロ歩く必要があります。

50mを歩く所要時間を基に算定した報告書では、年齢別の歩行速度が最も早いのは、女性は10~14歳で毎分79mであり、男性は30~34歳で毎分96mです。また、70歳になると幼児期と同じ程度になると云われています。平均すると、女性は毎分65m、男性は毎分75mと云われています。私の歩行速度は毎分50mなので、年齢相応でしょうか。

3. 歩行と脳の関係

歩行するためには、脳の働きが重要ですが、逆に歩行は脳に対しても大きな影響を与えます。脳のメカニズムに関する研究は、1970年に動物実験で研究が始まり、1980年にはシナプスの解剖学的生理学的、生科学的変化が起こることを発見。1992年には脳の働きが神経映像化法で調べられるようになり、2004年には局所の脳容量の変化が見られることが明らかになりました。歩行が脳に与える影響について二つの研究を紹介します。

① 人の歩行と海馬

海馬は長期記憶を保持するのに必須の領域であり、病的変化が起こりやすく老化で委縮し易いので、脳科学で調べられています。

② 人の歩行と前頭葉

前頭葉は脳の一部で運動に関する領域です。人の歩行に前頭葉が関与していることが明らかになったのは、2000年に近赤外線スペクトロスコピーを使って実験で、前頭葉の局所血流変化を測定したことから始まりました。

結論：これまでの研究成果から、『走行によって脳の働きが向上する、賢くなり知能がよくなり健康に生きることが出来る。』ことが明らかになりました。この治験を利用して小児の歩行異常、脳卒中後遺症患者の歩行障害とその治療、脊髄損傷患者の歩行の研究が行われています。

4. 健康づくり対策

日本の健康づくり政策の始まりは戦前の1938年(昭和13年)に小泉親彦軍医中將による厚生省の設立です。戦後の日本では1970年代に渡辺美智雄厚生大臣によって、最初に健康づくりを政策として取り上げました。この政策は西ドイツのゴールドプランに影響を受けて健康づくり財団を設立して当時としては破格の予算を投入しました。医療費の増加を抑制するためでした。

5. まとめ

①健康を増進する基本は、適度の運動、正しい食習慣、十分な睡眠、良好な環境、ストレスの軽減です。歩行は最も身近な日常生活に使われており、健康を保つための手軽で有効な手段です。

②日本の健康づくりに関する政策は、戦争前から現在まで行っている。

③『健康は歩くことから』という本日のテーマを私達が実行することが、豊かな老後の生活をもたらすことになります。

閉会点鐘

小田 孝志会長