

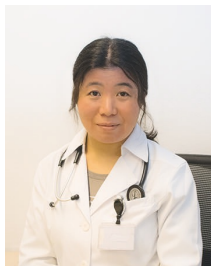
## 運動のあれこれ

1年以上前ではあるが、運動と老化については一度書いたもので、今回は「その2」である。というのも、外はみるみると暗く、寒くなり、ついでに雨も多い、今日この頃である。日本では食欲の秋、スポーツの秋であるが、オランダの秋冬は、夏にいい感じで続けられていた、定期的な運動習慣が頓挫の危機に晒される季節である。しかも、クリスマス、忘年会、日本への一時帰国、新年会、と食べ過ぎ・飲みすぎ・メタボ化の誘惑も特別高い季節なのである。この流れに身を任せる前に、何かできることがあるのではないかと、というのが今回の主旨である。2015年、内科学会が内科の医師向けに主催する、生涯教育講演会が東京国際フォーラムの大ホールで開かれ、私も出席してきた。

5000人収容のホールはほぼ満席で、高血圧、血清脂質異常症、糖尿病といった内科の中心的な疾患の大御所の先生による最新の知見に耳を傾けた。これらの疾患の治療の目的は、将来の心筋梗塞や脳梗塞、脳出血といった、命にかかわる心・血管病を防ぐことであるが、結局のところ一番強調されていたのは、新しい薬ではなく「とにかく運動すること」であった。最先端の医療に従事している先生に「運動です！」と連呼され、患者さんのためというよりも自分自身に「運動しなくては！」という強い危機感を感じた。結果、以前にもちらりと書いた、ジョギングと水泳をしぼしぼ2年ほど続けることになり、それからテニスに夢中になることになったのだが、結局運動は、通勤などのように日常生活に組み込まれているか、楽しくなくては長くは続かない、というのが、個人的な結論である。健診者の方の運動状況を見ていても、長く続けている方は、習慣化して生活の一部になっているか、趣味と化している場合が多いと思う。オランダの冬は暗くて寒くて雨がちのため、屋外スポーツが好きな人は、春夏についたせつかくの運動習慣が終わりになってしまいがち。この場合、ジムでの筋肉トレーニングを平行している人は、こちらを継続する形で運動が続けやすいようである。

趣味のスポーツは中高年になってから夢中になると、関節を痛めるなどのトラブルが起きやすいが、ジムではそれぞれのスポーツに必要な筋のトレーニングができて、更には仕事で悪化しやすい肩こりや腰痛に対して、血行の改善や筋力強化も行えるので、一緒に行く意義は大きいと思う。一方、忙しくてスポーツどころではない、まだ楽しいと思えるスポーツに出会ったことがない、という人も結構いる。こういう人が「メタボを防ぐ（改善する）ためには、最低週に2回は、30分以上の有酸素運動をしましょう」と聞くと、全く自分に関係のない、絵に書いた餅のような解決策に見える。しかし、最近の研究で階段を上るといった、強度の高い運動を短時間行った場合でも、代謝の高い状態は運動後もしばらく続くことがわかってきた。耐糖能異常（糖尿病やその前段階のメタボのインスリン抵抗性）の改善には定期的な有酸素運動が必須ということは常識であるが、有酸素運動が十分行えなくても、等張運動（筋トレ）を組み合わせることで、相乗効果があるとの報告もある。

運動は、できることから一步を踏み出すことに、それなりの意義がある、ということだろう。そして、運動が楽しくない人は、是非時間のあるお休み中に、新しいスポーツを体験してみたいと思う。ボールを追うこと、外の空気をいっぱい吸い込むこと、音楽に合わせて体を動かすこと、どこに楽しさのツボがあるかは、やってみるまでわからないのだ。



シーケル（清水）美知緒：JECジャパَنクリニック医師  
オランダBIG登録医、日本内科学会認定内科医、日本プライマリ・ケア連合学会認定医。筑波大学医学専門学群卒業、同大学病院内科研修、消化器内科大学院博士課程終了後、オランダへ。2014年にJECジャパَنクリニックを開業。毎週木曜、金曜には日本語での健診、診療を実施

JECジャパَنクリニック Burgemeester Haspelslaan 131, 1181NC Amstelveen  
Tel: 06-3747 2097 Email: info@japanclinic.nl ホームページ: www.japanclinic.nl