

【連載】メタボ予防ですこやか生活

## メタボ解消のために一歩数計を使ってみよう

文=宇野 真澄(保健師)

2 月号でもお伝えしていましたが、メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・脂質異常・高血糖のいずれかが組み合わさった状態をいいます。特にインスリン抵抗性(血糖値を下げるインスリンの効が悪くなること)により、高血糖・高中性脂肪になりやすくとされていますが、改善に効果的なのは運動です。

運動は、筋肉細胞が糖分(グルコース)を積極的に取り込み、血糖値を低下させる効果があります。また、脂肪細胞中の中性脂肪が分解されて血中に溶け出し、そのほとんどがエネルギー源として利用されるため、血中の中性脂肪が減少します。つまり、運動をするとメタボに特徴的な血糖値と中性脂肪の改善が見られるということです。

### 運動と健康の関係

運動は、エネルギー消費量が増加することから体脂肪が減少し、肥満解消、心肺機能の向上

筋肉量の維持・向上、体力の向上、糖質・脂質の代謝の向上、骨量の維持・増加などをもたらします。このように運動が健康にもたらす効果は明らかですが、日常に取り入れることはそう簡単ではありません。

そこで、お勧めするのが歩数計の活用です。運動量を目で見て確認できるので、誰でも取り入れやすい健康づくりのひとつです。最近では携帯電話に歩数計の機能がついているものもありますので上手に活用してみましよう。

### 歩数の目安と消費エネルギー

歩数計を活用することで日常生活全般の活動レベルを知ることが出来ます。日本人の一般的な生活に最低限必要な歩数はおよそ4千歩。生活習慣病の予防には1日あたり8千〜1万歩、肥満や糖尿病の改善には、1万歩以上歩くことが必要です。また、10分間の歩行は約1千歩、カ



すこやか健康センターでは、歩数計の貸し出しも行っています。ご希望の方は(☎62-6020)までご連絡ください。

### 歩数を増やすコツ

1. 通勤や買い物は自家用車を使わずできるだけ歩く。
2. 専業主婦の場合、買い物・掃除・洗濯など、家事は毎日行う。
3. いつもより少し速く歩くことを心がける。
4. 昼休みなど、食後の散歩を習慣にする。
5. 日常生活の中で「ここだけは歩こう」「ここは階段を使おう」という場所を決める。



ロリーにすると約40〜50キロカロリーに相当します。歩数計は、一日の生活のなかで起床から就寝まで入浴以外欠かさず装着しましょう。また、平日だけでなく休日も装着して行動するとより効果的ですよ。