

# ご存じですか？ 生活習慣病

大阪府立健康科学センター 医学博士 内藤義彦

現在、日本人の死亡原因のトップ・スリーである、悪性新生物(がん)、心疾患、脳卒中には不適切な生活習慣が大きく影響することが分かっており、この名称には生活習慣にもっと気を配って欲しいという願いが込められているわけです。

運動(身体活動)について、皆さんの日常生活を振り返ってみてください。仕事は椅子に座る時間が長い、通勤など移動手段は自動車か電車が主、階段よりエスカレーターを利用することが多い、娯楽はビデオの視聴やテレビゲーム、読書、音楽鑑賞など座って行うことが多い、自分で動かずに人に頼むことが多い、などに当てはまりませんか？このような生活を続けていると、運動不足が原因となって健康寿命を短くする危険性が増してきます。



## 運動不足気味の生活から脱却するにはどうすればよいのでしょうか？

生活習慣を変えるというのは難しいものです。肝心なのは行動を変えようという強い意欲ですが、困難を減らすための工夫も大事です。運動する時間がないという人は、仕事の合間や移動時間をうまく利用して体を動かすチャンスを見いだすあるいは作り出す工夫が必要です。資料を参考にしてください。やる気と工夫次第で運動不足は予防できるということです。

どうしても運動不足になりがちなあなたに、

できそうなものにチェックしてみましょう！

## 運動量を増やす 秘訣 を伝授します！

ダンベルなどの手軽にできる運動器具を部屋の目に見える所に置いておく。

歩きやすい靴をはき、身体を動かしやすい衣服を着る。

駅で電車を待つ時間を利用して、階段を昇り降りする。

時間に余裕があるときは1駅分歩く。

エスカレーターは階段が混んでいるとき以外は利用しない。

仕事で思考が鈍ったら、歩いて気分転換をする。

肩こりを感じたら、ストレッチや両腕を回す運動をする。

腰痛を感じたら、腰のストレッチ、腹筋運動をする。

人の倍のスピードをイメージして行動する。

コピーや短時間の所用は、人に頼まず自分でする。

歩数計を着け、歩数を毎日確認して、できれば記録をとる。

風呂上がりには柔軟体操をする。

家事を手伝う。

おいしく食べるためにレストランへは歩いて行く。

休みの日に、歩いて郊外へ出かける。

ちょっとおもしろい項目もあるでしょう？  
あなたはいくつできそうですか？



夏の暑さは  
大丈夫？

## 決定版！上手な水分補給

あつ～い夏、運動中に限らず日頃から水分をしっかりと摂らないといけませんね。脱水症状や熱中症を予防するためにも、夏を元気に過ごすためにも、上手な水分補給をマスターしましょう！

### 水分補給の目的

人間が生きていく上で体温調節は重要です。水分補給の目的は発汗などで失われる水分を補い、みやかに体温調節をしたり、体内の水分を維持することです。同時に体に必要な栄養素も補給します。

### 1. 飲むタイミングは？

のどが乾いたと感じたときにはすでに脱水症状は始まっています。脱水を起こさないよう、水分補給はカップの皿のように「早めに、こまめに」。

#### ポイント

一度に多くの水分を摂ると胃に負担をかけ、体の動きも悪くなります。

◆外に出る前、運動する前に予め水分を補給しておきましょう！

◆運動中は渴きがなくても、こまめに(10～15分ごと)補います。

◆1回あたりの飲む量は少量100～200cc(コップ半分～1杯)で。

### 2. 何を飲めばいい？

時と場合で飲む物も変わります。乾き防止やエネルギー補給など「何を目的に摂るか」を考えることが大切。通常の生活や軽い運動では水やお茶で十分ですが長く激しい運動では汗で逃げる電解質も補いましょう！

#### ポイント

◆水分をすばやく吸収させるためには冷たくひやして(5～13℃)。

◆エネルギーや電解質補給にはスポーツドリンクを。水分吸収が優先なら水で半分に薄めて。

※濃すぎるとお腹や口元に不快感が残る、水分の吸収速度も遅くなります。

### 3. スポーツドリンクの選び方

●カロリーの摂りすぎが気になる方は…  
カロリーオフのドリンクが良いでしょう。

●空腹感があるときは…  
ブドウ糖や果糖の入ったドリンクがオススメ。  
すみやかにエネルギー補給ができます。

●疲労を回復したい時は…  
クエン酸やアミノ酸が含まれる飲料が適しています。

情報提供:(株)東急スポーツオアシス