

運動の「なぜ？」を解き明かします

～「どうやったら効果がでるかわからないこと」編～

「そろそろ運動を…」と思い立ち、とりあえず1時間のウォーキングを始めて2ヵ月。次の定期検査への効果を期待していたのに、体重は増え、中性脂肪やLDL コレステロールは高値に…そんな経験はありませんか。病態改善に良いと勧められて始めた運動なのにどうして？と中断したり、改善点がわからないまま続けて、何の変化も無いまま…と努力が実らないケースは珍しくありません。どうして効果がでないのでしょうか。今回は、生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧)関連の効果がでるヒントを列挙します。心当たりのある行動を修正し、健康行動の成果を実感してみてください。

ヒント① 食べる量などを確認していますか？

“運動してやせる”“運動していないから太る”などと体重増減に即効性を持つ印象があるようですが、実は影響が大きいのは食行動。上手な運動実施で、中性脂肪値が下がる・HDLコレステロール値が高まる・体脂肪が減るなどの効果があるのは確かです。運動への大きな期待から「食べ過ぎたから歩いてカロリー消費しようね～」という会話を耳にすることがありますが、そこには少なからず誤解が潜んでいます。

月に1kgの体重増加している方を例として解説をします。1kgの体脂肪はエネルギー換算7300キロカロリー。1日平均で過剰摂取した243キロカロリーを消費するには？下図でイメージしましょう。

朝:80 Kcal 超
+
昼:80 Kcal 超
+
夜:80 Kcal 超

1日240 Kcal 超過で
月に1kgの体重増加



《体重60kg が約240Kcal 消費する運動》

・ウォーキング(67m/分)	80分
・階段を上る(昇りのみ)	32分
・水中運動	60分

80Kcal
の
食品例

白米50g(しゃもじ軽く1杯)・卵1個・ロースハム2枚・豚バラ肉20g・豚ロース40g(手の平大2枚程度)
マグロ刺身4切・鮭60g(切り身中一切れ)・サバ40g(切り身小一切れ) 鶏もも肉60g・島豆腐100g(8分の1丁)
・ヨーグルト120g・バナナ1本・みかん中2個など

この位だったら実施できると思う方もいるかもしれませんが、毎日欠かさずと考えるとどうでしょう？1日実施できず、次の日に倍時間の運動をする…としたら？運動は思ったよりエネルギーを消費しない事を理解し、身体の代謝などを改善・向上させるために行なうと認識しましょう。運動が代謝を高めるので、糖不足を補おうと食欲を増進させる 生理反応を起こすことも知っておきましょう。「運動をしたから食欲の分だけ食べて大丈夫」という発想は禁物。せっかくの効果は帳消しどころか、かえって望まない結果に。自分が食べている量や質の確認をして、無造作に摂らないことが効果を得るためには必要です。

ヒント② 体重計測をしていますか？

運動している達成感のもと、生理反応で増進した食欲のまま、体重の増減を確認せずに食べ続けていると、予想や期待とは逆の結果につながります。人間の感覚が非常に曖昧であることを十分に心得て、“軽くなっている感じ”に頼らず計測することが大切。増減した前日の行動を振り返る事で、選んで続けていくべき行動が見えてきます。運動刺激で食事が増えていないかの確認のために活用します。生活習慣病を管理するのに、毎日の体重計測は、お薬を飲むのと同じくらい重要です。

ヒント③ 運動するタイミングを意識していますか？

「いつ運動するか」はとても大切。午前？午後？食前？食後？生活習慣病の予防には、食後30分頃から軽い体操やウォーキングを実施することが有効とされています。中でも夕飯後の運動はお勧めです。活動量の減る時間帯に使われなかったエネルギーが、体内で脂肪となって蓄積するのを防ぎます。ただし、勤務の都合や、安全上の問題がある場合は夕飯後にこだわらず、可能な限りの条件を整え、できる時間に実施しましょう。(※高血圧の方の早朝空腹時、糖尿病の空腹時の運動は避けて下さい。)

ヒント④ 運動が強すぎたり運動時間が長すぎたりはしませんか？

強すぎたり長すぎたりする運動は、心身にストレスを与え、過食や、運動中断の原因となります。良い習慣を長く続けるには、「頑張りすぎない事」が大切。ウォーキングは15分～20分でも十分な効果が期待できます。時々まとめて歩くよりも毎日少しずつ続ける方が、生活習慣病の予防・改善には効果的です。

■次号は実践編「ウォーキング」を掲載します
南部病院 生活習慣病センター
健康運動指導士 小幡 美和