

Dr. 中路の健やか通信 (其の63)

健やか協力隊長



中路 重之

第63回 運動

❖ 運動と健康の関係

健康に良いスポーツとは、ジョギングなど体力増進のためにやる「健康スポーツ」のことを言います。

勝ち負けにこだわって行う「競技スポーツ」は、健康スポーツとは大きく異なります。競技スポーツ選手は、勝つためにけがと背中合わせのぎりぎりで練習、試合に臨んでいるからです。それは、一見「健康」とはほど遠いものです。



一時期、スポーツは体に悪いという話があって、「なんじゃこりゃ」なんて驚いたことがありました。有名大学の先生がそのようにおっしゃるものだからなおさら騒がれました。おそらく競技スポーツを意識した話だろうと思われま



その理屈はこうです。運動をするとたくさんの酸素を吸い込みます。その酸素が体内で毒性の強い活性酸素という「元気者(元気すぎるもの)」に変化し、この活性酸素が人体を攻撃して酸化や老化を早めます、という理屈です。

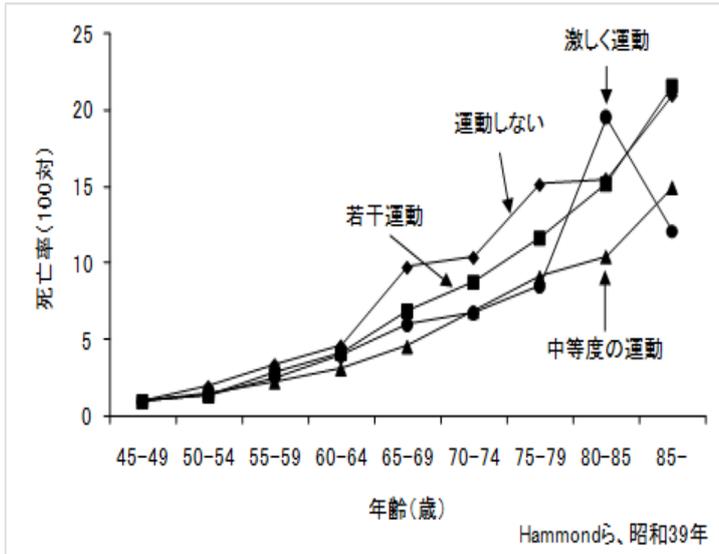


何をおっしゃいますか。織田 幹雄 氏、南部 忠平 氏(いずれも三段跳び)、

金栗 四三 氏(マラソン) など、往年のオリンピックの大先輩は90歳以上

で大往生されたではないか、と反論したくなります。

運動と死亡率



激しい運動と寿命との関係に関する

科学的データはあるのでしょうか。

図は 40 年も前の米国のデータです。47 万人を運動の程度で 4 グループに分けて追跡しました。そして、各グループの 45~49 歳の死亡率を 1 とした場合の各年代の死亡倍率（相対危険度）をみました。

その結果、「運動しない」グループのリスクが最も高く、「中等度」「激しい」運動のグループが最も低かったのです。

「運動しない」グループの人には、もともと運動できない病気を持っているとかの理由があるかもしれません。もしそうだとしたら、運動しなかったことよりその病気が原因と言わざるを得ません。このようにこの結果の解釈は少し複雑です。

この結果から言える大切なことは、激しい運動をしても、少なくとも寿命が縮まることはなさそうだということです。

つまり、人の体は相当の鍛錬にも耐えられるということだと思います。

スポーツマンの方は安心して練習に励んでもらいたいものです。問題はむしろ運動不足による肥満です。



雪国ゆえか、青森県は全国でもっともスポーツ・運動に

親しみの薄い県のようなようです。平成 13 年の総務省の社会生活基本調査によれば、青森県民のスポーツに費やす時間は 1 日当たり男女平均で 10 分と全国一短く、これも短命に影響している可能性は十分にあります。

