

自転車健康法のすすめ

「日本の未来は健康維持から」

手軽な運動で健康維持をテーマにウォーキングやランニング、そして自転車を利用した健康法を提案する高石鉄雄教授。高石教授の研究室では、中高齢者や青年期の方々を対象とした生活習慣病予防や体力づくりに関わる研究を進めている。

そこで、今回より連載で「自転車健康法のすすめ」と題し、健康であることの社会的な意義も含め、お話をうかがった

編集) まず日本の高齢者の死因のうち主なものは2つあり、一つめは「ガン」、二つめは「心筋梗塞」や「脳梗塞」などの血管障害。その要因が「運動不足」ではないか？と言われていきますね。そのあたりからお話をお聞きしたいのですが？

高石鉄雄教授 (以下：高石教授) 『国民健康栄養調査』などのデータによると、仕事をリタイアした方が多くなる60歳以上は、10歳ごとに集計した年齢区分のなかで一番よく運動している世代なのです。この世代は、約40%が運動習慣を持っています。しかし、40%からなかなか増えていかないことに、国としても苦慮しているようです。ちなみに一番運動していない世代は、20代から40代なのです。

編集) そうなのですか。意外なようで、納得できる部分もありますね。

高石教授) 30～40代は働き盛り、女性では子育てなどもあって、簡単に言うと運動している時間がない。この世代で運

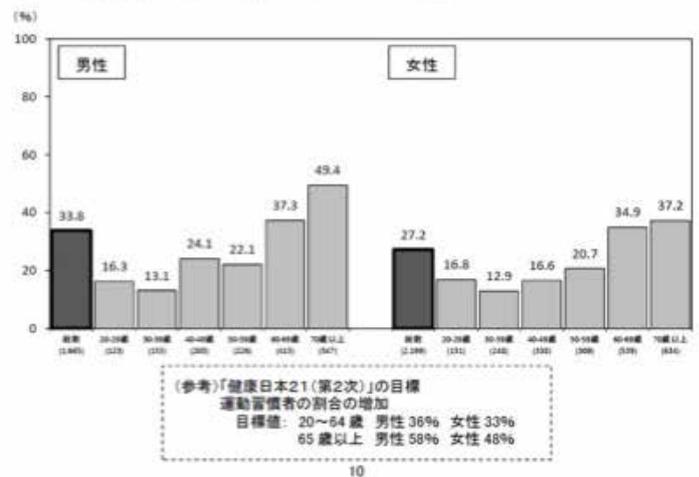


高石鉄雄 (たかいしげお)

1960年生まれ。神戸大学大学院教育学研究科修了。東海体力医学会理事。2006年『自転車運動に対する身体適応および日常的自転車使用による健康づくりの可能性』を論文として発表するなど、身体の健康と運動をテーマに研究。著書、共著に『アクティブサイクリング自転車に乗ろう』(土屋書店)、『自転車で健康になる』(日本経済出版)がある。

平成25年 国民健康栄養調査

図10-2 運動習慣のある者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



動習慣があるのは20%を下回っています。BMI(身体肥満度)を見ても、この世代になると急に上がっています。働き盛りの世代がメタボになりやすく、心疾患、脳疾患のリスクが高くなっている。メタボリックシンドロームについて注意を呼びかけているのは、このような運動不足のツケがくる30代後半から～50代が主な対象なのです。厚生労働省はメタボ対策として「歩きなさい」と言っていたのですが、2006年の調査では、習慣的に歩いている人の割合が、逆に減っていました。

編集) ということは、「わかってはいるけど歩いている暇がない」ということですか？

高石教授) そうです。ご存じのように、現在の日本は正規雇用のフルタイムで働いている人ほど、仕事がつくなくて、運動する時間が確保できにくくなっています。業績を改善させるためリストラをする企業が増え、残った社員の数は減っているのに全体の仕事量は変わらない。当然、一人あたりの仕事量、仕事のために拘束される時間は増えてしまいます。それでは運動しているところで



筋電図測定

はありません。リストラを免れても、しわ寄せは常勤社員の肩にのしかかっているようです。

編集) それは「自分にはもう仕事以外の時間は無い」と気づいたとき、体はどんどん衰える方向に向かうということですね。

高石教授) これはあくまで仮説ですが、メタボになる人というのは、単純な言い方をすると「動く以上に食べる人」です。もちろん、座って頭脳労働に頑張っている方も大勢おられますので決して怠け者という意味ではありません。ただ、人間も動物の一種で、体の構造や機能はチンパンジーと大差ない。集団の利益を考えると、肥満して動きが悪くなった個体に食料を回すのはむしろマイナスです。だから命が短くなるようにできている。あくまで仮説ですが、医師や生命科学の学者と話をしても意見が一致します。事実として、しっかり身体を動かしている人は、結果的にメタボにはならない。

編集) そもそも人間の体は、2本足で立ち上がり、歩くような構造になっていますよね。ところが、それに反してずっと座りっぱなしで、食べてばかりいるとなると……

高石教授) そこからして、人間本来の姿ではありません。身体機能を「退化させている」ということになります。ずっと座っている場合は、食べなくてもいいような動きしかしていないわけですから、食べる量を減らした方が体には良い。飼い犬や飼い猫は別ですが、自然界では基本的に「肥満」という現象はないのです。野生動物は、本当に空腹なるまで餌を食べない。

餌を確保するためには、大きな運動量を有して戦うなどしなければならないわけですから、そんなリスクはできるだけ背負いたくない。猫は遊びで小動物を追いかけたりすることがありますが、ライオンはお腹が減っていなければ、隣にシマウマが歩いていても襲うことはありません。自然界では、「必要がなければ食べない」ということが、徹底されているのです。必要以上に食べるのは、人間だけです。「必要がなければ食べない」ということが、徹底されているのです。必要以上に食べるのは、人間だけです。

編集) そうした習慣の弊害として血管障害などが起きる、ということでしょうか？

高石教授) そう考えると一番つじつまが合います。

編集) とてもわかりやすいですね。

高石教授) 女性も閉経を迎えるとリスクが高くなります。65歳以上になると女性でも血管障害の発症割合が大きく増加します。女性では男性に比べ、血管障害の発症がおおよそ15年遅れると言われています。



様々な実験を行う高石研究室

中でも脳血管障害は運動機能障害による要介護の原因になるので要注意です。ただし、医師に「メタボです」と言われても、運動をしない方が多いのも事実です。国は特定健康審査（メタボ検診）と同時に特定保健指導を義務付けましたが、本人および企業等への強制力がないため、忙しく働いている方々では、メタボ改善が進んでいないようです。

編集 健康づくりというと「メタボ(肥満)解消」というイメージがありますが、他に何か考えられますか。

高石教授 最近注目されているのが、要介護につながるロコモティブシンドローム（ロコモ）と認知症の予防です。食べ過ぎに注意していればメタボは防げますが、特に運動習慣のない女性では、脚筋力低下から前期高齢者（65歳）に入ったあたりで既に椅子から立ち上がりにくい、階段の上り下りが辛いなど、自立能力の低下を示す方、すなわち介護が必要となる方が出ています。

編集 最近、「2025年問題」というのが話題

になっているようですが。

高石教授 要介護認定を受けている人は現在約600万人ですが、団塊の世代と言われる方々が75歳を迎える2025年にはそれが750万人を超えと言われています。今でも施設や介護従事者が足りず、その質の低下も叫ばれています。厳しい言い方ですが、厚労省が国民の健康のためにどこまでお金を出すのか、そろそろ真剣に考えなければならぬと思います。現在、要支援・

要介護に該当する人の割合は、80歳代前半では約30%、後半では約60%です。この比率を減らす対策をとらないと、高齢者が増える分だけ日本は大変になります。

編集 若い人の数が減っているだけではなく、以前に比べ平均給与も下がっているのです。若い方々だけでは、支えきれないですね。

高石教授 現在、医療と介護に年間約50兆円かかっています。これが、2025年には75兆円必要との試算があります。消費税1%アップで2兆円弱と言われているのですが、実際のところは買い控えが進みますのでそんな単純には増えないでしょう。これをどうするか、国と国民が一丸となって取るべき方策を決定しなければならぬ段階に来ているわけです。

編集 そういう意味でも生涯にわたって健康を維持することは、社会的に大きな意味があるわけですね。そして、健康維持のためのひとつのアイデアとして、自転車の有効な活用法を模索しているというのが、高石先生の研究テーマとなるわけですね。次回はそのお話を中心にお聞きしたいと思います。