エッセイ

ウォーキングの効用

持田　典秋

E-11
発行日
2007/10/17

1.　はじめに

以前からわれわれの年齢では、ジョギングよりもウォーキングがからだによいと聞いていた。私もいつからか機械式の歩数計を持っており、なんとなく歩く時には着けていた。それは精度が悪く、つけ方やちょっとしたショックで間違った歩数が出る有様であった。したがって、歩数に関してはあまり当てにならなかった。

もう若くはないので少しからだによいことをしなくてはと感じ、精度が高いと聞いたデジタルの歩数計を購入し、毎日 EXCEL でグラフを作り記録をはじめた。それは、2004 年の 11 月である。最初は月平均で 1 日 4～5,000 歩だったものが、少し欲が出て 7～8,000 歩になってきた。ところがそのようなとき、歩数計をつけたまま衣服を洗濯してしまい、歩数計はきれいになったけれど、動かなくなってしまった。

やむなく、今度はいろいろ調べた挙句、ヨドバシカメラで大枚 5,000 円をはたき、デジタル式でデータを PC に取り込める最新式の歩数計を購入した。2005 年 6 月である。ちょうどその頃、我が家で「からだスキャン」というデジタル式の体重計を購入した。そのタイミングが本格的な歩き初めと言うことになる。月平均で毎日 1 万歩を目標に掲げ、その後ずっと続けてきた。

その後の 2 年半のウォーキングで、からだにどのような変化が起こったかを報告したい。

2.　オムロン　ウォーカーズインデックス

購入した歩数計はオムロンヘルスカウンターWalking style HJ-710IT。これはＰＣに接続し、歩数、しっかり歩きの歩数、消費 kcal、脂肪燃焼量、歩行距離が 14 日間記録できる。さらに、会員登録することによってデータをインターネットで送信でき、会員全体の中でのランキングが示される。全員の中で第何位、しっかり歩きは第何位、60 歳代ではどう、神奈川県では、そのうちの男では、などなど。バーチャルの日本縦断歩行、消費カロリー相当分の食べ物はどれだけと多くのメニューが揃っている。まさにモチベーションを高めるための舞台が準備されている。

この会員になり、刺激を受けたことも歩く意欲を続けさせてくれたと思う。

ヘルスメーターの「からだスキャン」はその名の通り、からだの中の状況を数値化して見せてくれる。データは、体重、体脂肪率、骨格筋率、内臓脂肪レベル、基礎代謝、BMI、それに体年齢。毎朝、起きたて 1 番に測定を行うこととした。こちらもそのとき以来、EXCEL で状況を一目で分かるようにしている。

3.　歩き方と歩くところ

まず歩き方はまったくの自己流で、単に歩いているだけ。書店で目に付いた「医師がすすめるウォーキング」泉　嗣彦著　集英社新書を読み、これなら無理せずに出来そうという気になった。

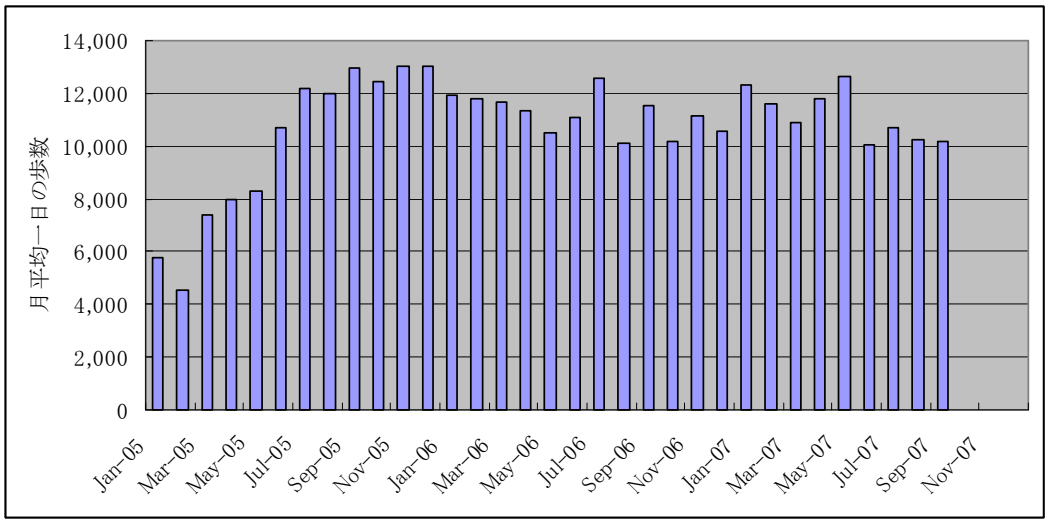
この本では「ライフスタイル・ウォーキング」つまり「『意識して活動的にからだを動かし歩く』ことにより、わざわざ運動の時間を取らなくても、動かないためあちこち具合の悪くなった私たち現代人の身体は、多くの場合健康な状態に戻る。」と述べられている。

私の場合、身体が悪くなってそれを直すためではなく、あくまで健康の予防的な意味で歩くことが目的である。だから、食べ物、飲み物は今まで通り一切質量とも変えず、とにかく歩く事だけを心がけた。駅に行くには隣の駅まで歩き、帰りも隣の駅から歩いて帰った。さらに時間のあるときは、その次の駅まで歩いた。そうこうするうちに、歩くことが苦痛ではなく楽しみになってきた。我が家は横浜の栄区のはずれ(最寄り駅は本郷台)にあるが、大船、戸塚、上大岡、鎌倉まで、歩行距離範囲内に入ってしまった。もちろん無目的に歩くことはなく、大船まで行くのは新鮮な魚を調達しに行くし、上大岡にはヨドバシカメラがある。新鮮な魚といえば、逗子の小坪までも歩くし、三崎口から漁港までマグロを目指すこともある。鎌倉にはカメラを担いで行くことも。

近頃は歩数で距離を測る。本郷台 2,300 歩、港南台 3,000 歩。大船 5,500、戸塚 6,000、上大岡 7,500、鎌倉 10,000。毎回それほどの違いはない。大船、戸塚あたりならば往復歩く。東京では、皇居 1 週は 6,000 歩。麻布から三宅坂を通り、皇居前からお茶の水、秋葉原を抜けて上野まで行くと 18,000 歩。田町から明治通りに入り、恵比寿、渋谷、新宿、池袋で 20,000 歩ちょっと。東京の山手線の中は意外と狭い。

1 万歩歩くには 1 時間半ほどかかる。その気になって一気に歩くには、時間も暇も必要である。しかし、忙しければ、細切れでも足して 1 万歩にすればよいので、さほど難しいことではない。

2005 年からの記録を月平均のグラフで示す。



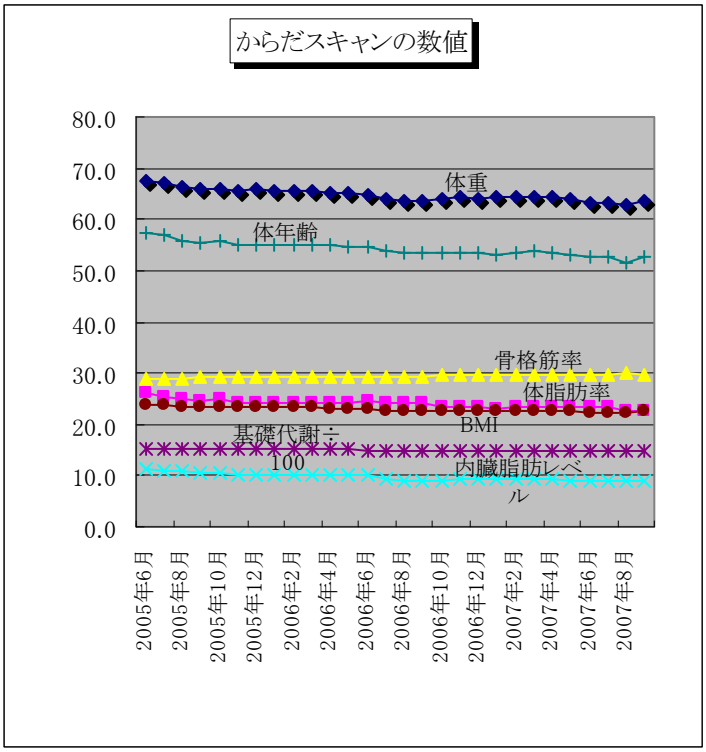
4.　からだへの効果

生活習慣病に関連のある検査項目を取り上げ、基準範囲を示す。これと対比して、本格的に歩き始める前の2004年3月と歩き始めた以後の3年間の健康診断の測定結果を表に示す。

検査項目	基準範囲	’04.03	’05.06	’06.06	’06.10	’07.07
体重（BMI）	18.5-24.9	24.6	24.3	23.1	22.5	22.3
最高血圧	90-139 mmHg	120	112	112	115	114
最低血圧	<90 mmHg	70	70	70	70	68
空腹時血糖	≦109 mg/dl	113	97	110	99	113
総コレステロール	140-199 mg/dl	223	205	185	197	212
中性脂肪	<150 mg/dl	89	75	63	40	71
HDL コレステロール	40≧ mg/dl	61	57	61	63	72
GOT	≦35I U/l	18	17	17	23	20
GPT	≦35I U/l	13	13	14	22	18
γ-GTP	≦55I U/l	35	20	6	16	19
尿酸	≦7.0 mg/dl	4.8	5.6	4.2		4.8

[注]：BMI＝(体重 kg)/(身長 m)^2

表から分かることは、まず体重(BMI 値)が大幅に下がっていることが目立つ。総コレステロールは下り傾向にもかかわらず、HDL コレステロール(善玉コレステロール)は幾分上昇気味である。中性脂肪も下がっている。ただ、空腹時血糖値がギリギリ出たり入ったり、そのほかの項目はすべて基準の範囲内。



また身体スキャンのデータをグラフ化したものが右図である。

この間で体重は 5kg 減り、体脂肪率が徐々に下がり骨格筋率が上がってきている。好

ましいのは、内臓脂肪レベルが 11.4 だったものが、時には 9 を切るところまで下がってきた。体年齢は、2 歳年取ったにもかかわらず、57.4 歳が 51 歳代にまで届いた。

グラフには表われないが、ズボンのサイズが 79cm となったこと、夏には以前買って少ししかはけなかった 76cm のゴルフズボンで問題なくプレーできたことも大きな進歩である。メタボリックシンドロームとは、無縁になりそうだ。ただ問題もあり、はいていたズボンがぶかぶかで、どうみても格好が悪くなったことは認めざるを得ない。

これは客観的事実(データ)を述べたもので、自分自身の自慢ではないことをお断りしておく。

5.　今後に向けて

昔一時は 69kg 台であった体重が、62-3kg 台で落ち着いている。ダイエットではないので食べ物、飲み物の質・量を変えていないから、体重が減っても歩き続けている限りリバウンドの恐れはない。喫煙はしないが、アルコールは週 1-2 回の休肝日は守るものの、ビール、ワイン、焼酎、日本酒、ウィスキーどれも国税庁に十分貢献している。食いしん坊で料理もよく自分でする。もちろん、アルコールを引き立てる旨い肴を作るためである。だからこそ、歩いて遠くまで新鮮な魚を買いに行くことができるのである。結果的に非常に好ましいサイクルが成り立つ。

とにかくこの姿勢を続け、目指すは体重 60kg、内臓脂肪レベル 7 をコンスタントにキープすること。究極の目標は、歩き続けることにより『ピンピンコロリ』となるのが理想である。

皆様にもぜひ「ライフスタイル・ウォーキング」をお奨めしたい。