

# 運動は楽しみながら

## 継続させる



生活習慣病予防に欠かせない運動は30分以上行う。

■運動はなぜ体に良いのでしょうか

運動などによって消費するエネルギーよりも、体に取り入れるエネルギーの方が多い状態が続くと、カロリー過多となり肥満になるということは、前にも述べました。運動不足であるということは、消費エネルギーが減少している状態ですから、食事を減らすなどで、取り込むエネルギーを調整しなければなりません。

運動の原動力は筋肉が収縮することによって起こります。運動をすることによって糖や脂肪を筋肉に取り込ませることができると、エネルギーを消費するのにつこうが良く、生活習慣

病の予防には欠かせないのです。

■中性脂肪を減らし、

善玉コレステロールを増やす

運動不足は肥満の原因になるだけではなく、肥満になった後に体内で糖分や脂質の代謝異常が起きます。さらに、代謝異常が起くと肥満の度合いが進んでいくという悪循環に陥り、行き着く先は糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病になるのです。

その反対に、適度な運動を続けていると体内ではトリグリセライド（中性脂肪）が減少し、善玉のHDLコレステロールが増加するなどの効果が現れます。その結果、肥満をはじめ糖尿病・高血圧などの生活習慣病の予防・治療になる

だけでなく、ストレスが解消されるといった精神衛生上の効果も得られるのです。

■軽い運動を30分以上続けることで効果が出る

コレステロール値やトリグリセライド値の高い人は、食事療法と運動療法を併せて行います。運動の目安としては、中程度の強さの運動を一日二〇〜三〇分続けることが適正とされています。

例えば、ウォーキングをする場合、分速九〇〜一〇〇mぐらい（軽く汗ばむぐらい）の速さで歩きます。運動の強さが適正かを判断するには、運動開始五分後の脈拍を一五秒間計り、四倍して一分間の脈拍数を求めます。その結果

が一三八一歳／2であれば、適正な運動をしているといえます。

体内の脂肪がエネルギーとして燃焼するまでには、ある程度の時間がかかります。せっかくな運動を始めても、一〇分ぐらいでやめてしまったのでは効果が上がりません。

一般的に、運動を三〇分ぐらい続けると一〇〇〜二〇〇kcalのエネルギーが消費されると言われています。

つまり、一日に一五〇kcalを消費するには三〇分以上運動を続けなければなりません。また、一回に六〇分の運動を規則的に一週間三回行っても、同じような効果を得ることができません。

下に健康のための適当な運動の目安を示しました。

### 運動量と消費エネルギー



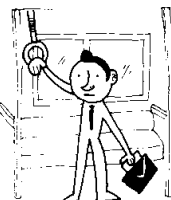
階段を上る  
3分 21kcal



ウォーキング（普通）  
10分 29kcal



ラジオ体操  
9分 38kcal



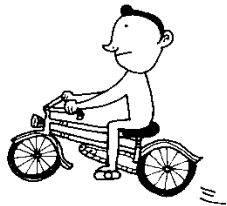
電車で立つ  
30分 58kcal



ウォーキング（早足）  
10分 42kcal



なわとび  
10分 82kcal



自転車  
30分 101kcal



エアロビクス  
30分 139kcal

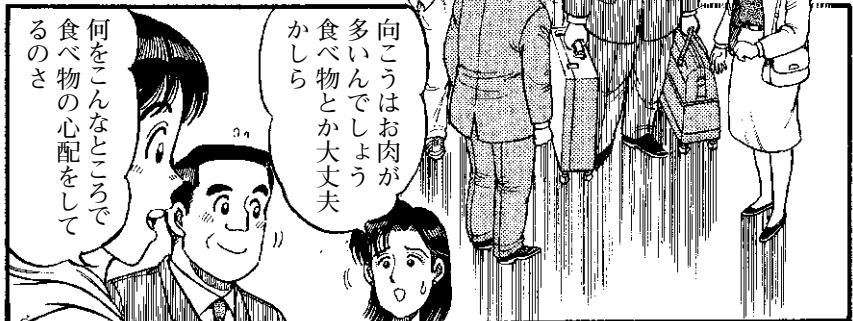
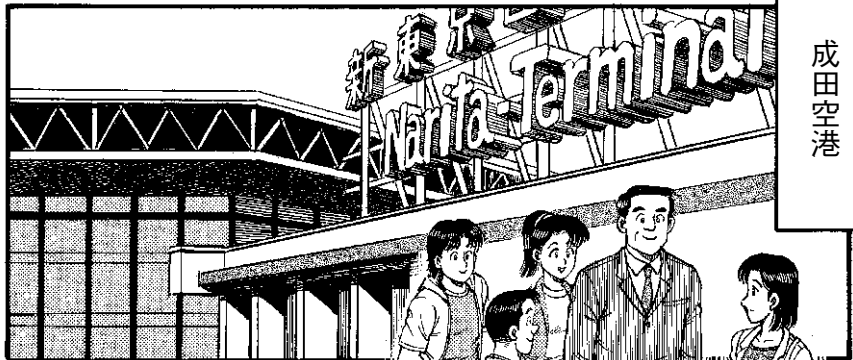


ジョギング  
30分 193kcal



水泳  
30分 246kcal

※汗をかいたら水分を補給しましょう。  
※ジュースは糖分に気をつけて下さい  
※必ず主治医に相談してから始めましょう。空腹時の運動は、低血糖を起すことがあるので避けましょう。



向こうはお肉が多いんでしょ  
食べ物とか大丈夫かしら

何をこんなところで食べ物の心配をするのさ



大丈夫だよ！

おや



ああよかった間に合ったよ

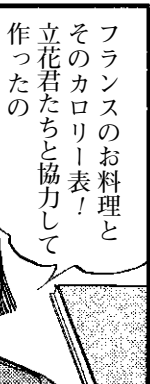
しばらく会えなくなるな竹柴！

ああ



竹柴君せんべつに持ってきたの向こうで役立てて！

何これ？



フランスのお料理とそのカロリー表！立花君たちと協力して作ったの



フランスとって肉料理ばかりじゃないんだからどこでどんなものが食べられるかおれとミチでまとめただよ

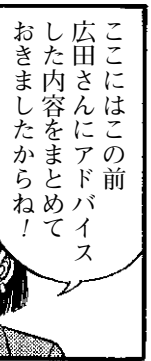


私がそれに食品データを加えたというわけ



どうせ向こうでは外食が多くなるんでしょ

そうだね  
ありがとう



ここにはこの前広田さんにアドバイスした内容をまとめておきましたからね！



中島さんもうわかっているよあの話はおれのためだったんだろ？



そうよ！でも広田さんにも役立つのは間違いないことでしょう？

まあそう  
だけど…

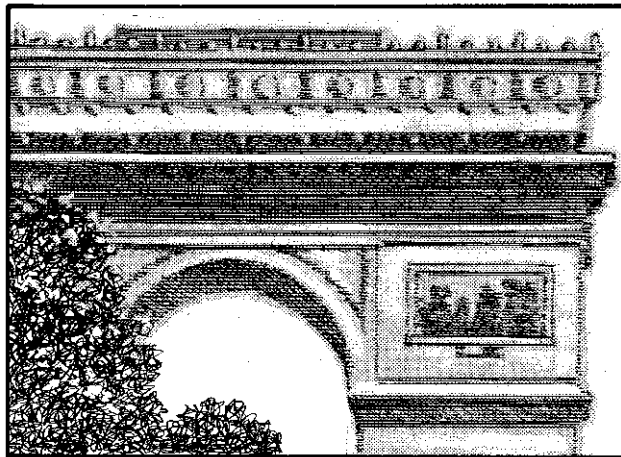


おれからもせんべつだ！これまで取って来た竹柴の血液検査のデータをグラフにしたものだ！

食事療法と運動療法をちゃんと続けていた時は、ホラ数値が下がっているけど部長になったとたん急上昇！

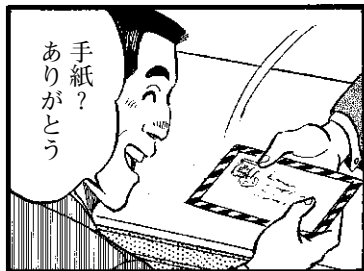
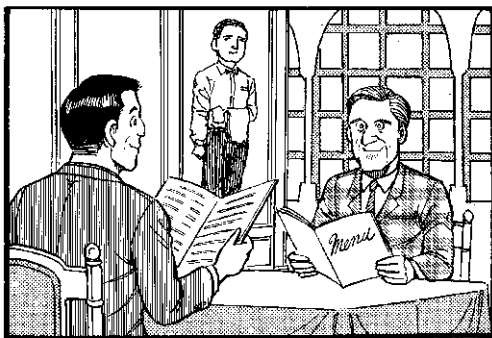
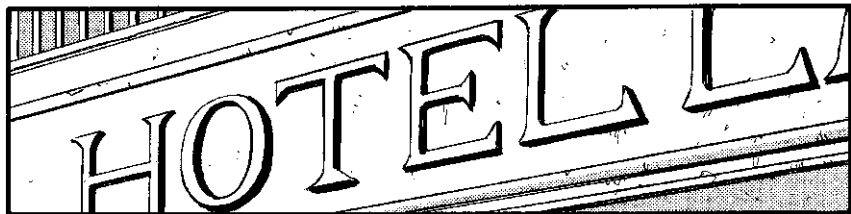


数日後  
フランス・パリ



しかし私は今 健康のために  
食事をコントロールして  
いるのです  
野菜とあっさりした魚の  
料理をいただきましたよ

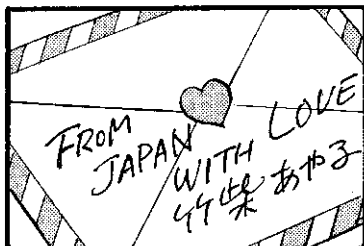
おお！  
健康のためにコントロール！  
すばらしいことです  
あなたはなかなかしつかり  
した人ですね  
私 気に入りました！



手紙？  
ありがとう

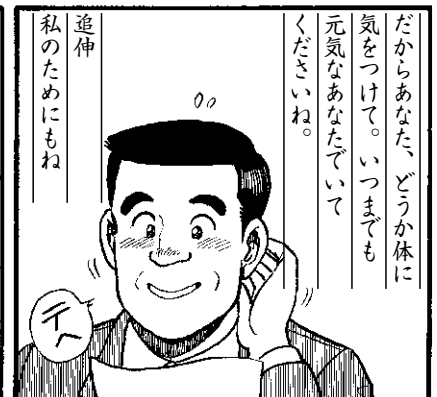
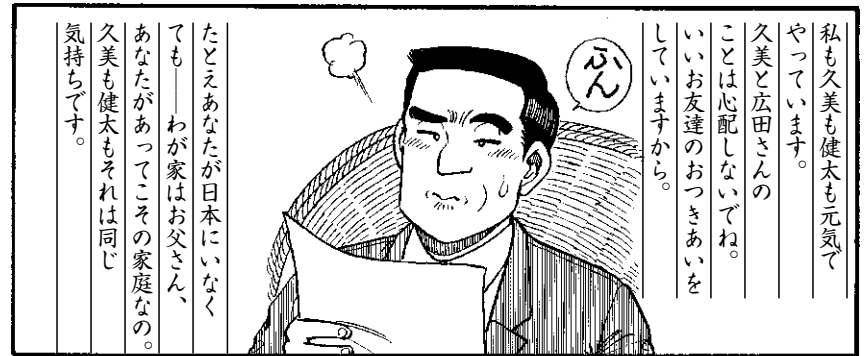
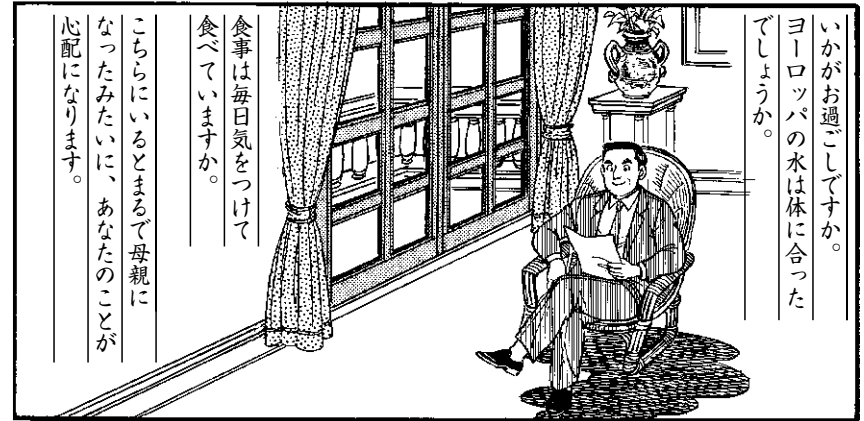


お帰りなさい  
ムシユ・タケシバ  
手紙が届いています



タケシバさん  
フォアグラは好き  
ですか？ このレスト  
ランはフォアグラを  
使った料理が有名  
です

ありがとう  
フォアグラは大変  
おいしいと聞いて  
います！



# あなたの心臓は大丈夫？



生活習慣のチェックと健康診断が、あなたの体を守ります。

私たちの生活習慣が、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす原因となり、その結果、動脈硬化を促進し、さらには心筋梗塞や狭心症などの心臓病を招くことは、今までの説明でよく理解できたはずですが、そして、自覚症状のないこれらの病気を早期に発見し、治療の指針を定める唯一の方法は、定期的な健康診断によって行われる血液検査が一番有効であることも、理解していただけたと思います。ここでは、あなたの生活習慣を再度チェックし、まず生活習慣病を予防するための生活改善についておさらいします。また、治療目標値

を別表に掲げましたので、これらの数値を十分把握して、健康な生活を送る指針として下さい。  
**あなたの生活習慣チェック**

### 生活チェック

- ① 健康診断は定期的に行っている。  
YES・NO
- ② 太り過ぎてはいない。  
YES・NO
- ③ お酒を飲み過ぎてはいない。  
YES・NO
- ④ 喫煙していない。  
YES・NO
- ⑤ 規則正しい生活をしている。  
YES・NO
- ⑥ 睡眠不足ではない。  
YES・NO
- ⑦ 十分休養をとっている。  
YES・NO
- ⑧ 朝食はしっかり食べている。  
YES・NO
- ⑨ 趣味などを楽しんでやっている。  
YES・NO
- ⑩ 健康的な生活に関心がある。  
YES・NO

- ⑨ 食事はゆっくりとっている。  
YES・NO
- ⑩ 外食はひかえめにしている。  
YES・NO
- 運動チェック
- ① 若いころから運動する習慣がある。  
YES・NO
- ② 一日一万歩、歩いている。  
YES・NO
- ③ 週三回、二〇分以上、軽い運動をしている。  
YES・NO
- ④ なるべく階段を利用している。  
YES・NO
- ⑤ バス停を一つ前で降りて歩くなどの努力をしている。  
YES・NO
- ⑥ 毎日の買い物は歩いて行っている。  
YES・NO
- ⑦ 早足で歩くようにしている。  
YES・NO
- ⑧ 週に三回は散歩をしている。  
YES・NO
- ⑨ 趣味の集まりにはなるべく歩いて行く。  
YES・NO
- ⑩ 運動が楽しい。  
YES・NO

※NOの数が少なくなるよう努力しましょう。

## 生活習慣病の治療目標値を頭にいれましょう

### 脂質異常症 ● 脂質管理目標値

150未満	40以上	160以上	LDL-C:160未満 HDL-C:40以上 TG:150未満	生活習慣の改善 ↓ 薬物療法の考慮	LDL-C:140未満 HDL-C:40以上 TG:150未満	LDL-C:120未満 HDL-C:40以上 TG:150未満	LDL-C:100未満 HDL-C:40以上 TG:150未満	生活習慣の改善 + 薬物療法の考慮	LDL-C以外の主要危険因子なし	LDL-C以外の主要危険因子あり(1~2個)	LDL-C以外の主要危険因子あり(3個以上)	冠動脈疾患あり
		159~140										
TG	HDL-C	LDL-C	冠動脈疾患なし			冠動脈疾患あり			冠動脈疾患あり			
脂質管理目標値 (mg/dL)			LDL-C以外の主要危険因子なし			LDL-C以外の主要危険因子あり(1~2個)			LDL-C以外の主要危険因子あり(3個以上)			

\*:加齢(男性≧45歳、女性≧55歳)、高血圧、糖尿病(耐糖能異常を含む)、喫煙、冠動脈疾患の家族歴、低HDL-C血症(<40mg/dL) 糖尿病、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症があれば、他に危険因子がなくても、危険因子3個以上とする。  
 (日本動脈硬化学会、動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版より改変)

### 糖尿病 ● 血糖コントロールの指標と評価

指標	コントロールの評価とその範囲				
	優	良	可	不良	不可
HbA1c(JDS値)(%)	5.8未満	5.8~6.5未満	6.5~7.0未満	7.0~8.0未満	8.0以上
空腹時血糖値(mg/dL)	80~110未満	110~130未満	130~160未満	160以上	
食後2時間血糖値(mg/dL)	80~140未満	140~180未満	180~220未満	220以上	

(日本糖尿病学会編:糖尿病治療ガイド2010より改変)

### 高血圧 ● 血圧の治療目標値(mmHg) ・目標値について、特に高齢の方は主治医の先生とよく相談しましょう。

	診察室血圧	家庭血圧		診察室血圧	家庭血圧
若年・中年者	130/85未満	125/80未満	糖尿病・CKD※ 心筋梗塞後患者 脳血管障害患者	130/80未満	125/75未満
高齢者	140/90未満	135/85未満		140/90未満	135/85未満

※尿蛋白≧1g/日の場合125/75未満  
 (日本高血圧学会、高血圧治療ガイドライン2009より改変引用)

- 監修……………中谷矩章 [中谷内科クリニック・院長／慶應義塾大学医学部客員教授]
- まんが……………ひきのプロ  
ひきの真二  
松尾たかよし  
石川 勉
- シナリオ……………タナカ學
- 表紙デザイン……………オフィス・ハル
- コラムカット……………佐藤貴子
- 編集制作……………(株) 桂樹社グループ

---

マンガでわかる生活習慣病

**日常生活のポイント** ママからのラブレター

---

発行年月日 ……2011年1月

企画……………武田薬品工業株式会社

〒540-8645 大阪市中央区道修町四丁目1番1号

---