

健康のため『1日1万歩』の根拠は？

- 肥満、糖尿病、高脂血症があると薬物療法の前に、食事療法と共に運動療法を勧められると思います。でもなぜ1万歩なのでしょう。5000歩では少ないのか、2万歩では多すぎるのか教えてもらったことがありますか。
- 多の人が1日の必要カロリーの1割増しを摂取
- 普通のサラリーマンに1日24時間、口にしたものをすべて記録してもらって摂取カロリーを計算してみると、ほとんどの人(特に肥満、糖尿病、高脂血の人)はなぜか必要カロリーの1割増し以上を食べているといえます。
- 1日の必要カロリーの計算の仕方は、まず標準体重を計算します。標準体重は身長をメートルで表した数値の2乗に22を乗じたもので、例えば身長170cmの人なら、 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6\text{kg}$ となります。一般事務の標準的サラリーマンなら1日に必要とするカロリーは、標準体重1kgあたり30キロカロリー(kcal)ですから、 $30 \times 63.6 = 1908\text{ kcal}$ で、約1900kcalとなります。

健康のため『1日1万歩』の根拠は？

- 標準体重1kgあたりのカロリーは、性別、年齢、職業で異なり、いわゆる肉体労働の男性では35 kcal以上、1日中じっと座って写経をしている高齢の痩せた尼さんなどでは25kcal以下となります。90歳過ぎの人では男性でも12kcalで十分という計算もあります。
- ところがお付き合いとストレスの多い現役サラリーマンでは、必要カロリーの1割増しを摂取していることがほとんどということですから、200kcalは軽くオーバーして当たり前というわけです。
- このオーバーして摂取したカロリーはどこへ行ってしまうのでしょうか。

健康のため『1日1万歩』の根拠は？

300kcalの燃焼に1万歩が必要

- 内臓、肝臓、皮下に貯蔵されることとなります。銀行預金は多いほうがいいのですが、脂肪蓄積は将来的に障害をきたしますので、なんとか貯金をおろして使ってしまいたいものです。そこで出てきた対処法として、摂取オーバーの200kcalと貯蓄のうちの100kcalの合計300 kcalを日々燃焼させてしまおうと考えます。
- もし必要カロリーの1割減の食事(上記例なら約1700 kcal)だけで対応したとすると、なぜか身体は不足分のカロリー(上記では200kcal)を脂肪組織だけでなく、筋肉からも取るうとして筋肉も痩せてしまいます。しかも何らかの事情で食事制限を中止したり放棄した場合、リバウンドがきますがそのときは脂肪だけが増え、減少した筋肉はもとには戻らず、元の体重に戻っただけのように見えても実は体脂肪率はずっと悪化してしまいます。

健康のため『1日1万歩』の根拠は？

300kcalの燃焼に1万歩が必要

- おしゃべりしながらくずくずモタモタ歩いている人を追い越していくサッサ歩きのスピードは毎分70メートルで、消費カロリーは毎分3.5kcalと計算されていますので、歩幅が65cmと仮定すると、分速70メートルは毎分125歩となり、3.5kcalを消費しますので、300kcalなら1万714歩という計算になり、ほぼ1万歩という結果がでてきます。
- ちなみにこのスピードで1万歩を歩くと86分かかりません。この1万歩90分の歩行のうち、30分は積極的に意識して連続歩行で歩いてもらうという指導をしていた時代がありました。赤信号があったら止まらずに青の方に曲がれとまでいって休まずに歩くことを勧めたものです。

健康のため『1日1万歩』の根拠は？

1日1万歩ではなく週間7万歩で余裕を

- これは一般サラリーマンには無理な指導で、1日30分連続して時間を割くことは意外に難しく、つい多忙を理由に明日延ばしになりがちでした。しかし1995年に発表されたアメリカのスポーツ医学会と疾病対策協会の勧告では、必ずしも30分連続歩行である必要はなく、10分3回の合計30分にしても差はないという結論を出しています。
- また日々30分の歩行を実行しないと心配で、暴風雨でも歩き出かせないと不安になるといったウォーキング依存症でもいうべき精神状態になってしまう人もいますが、これではむしろ逆効果といわざるを得ません。歩数計で日々1万歩をクリアすると決めるよりも1週間7万歩という目標にすれば、風雨の日や種々の行事で時間がとれなかった日があっても別の日に少し多めに歩くことにすれば問題ないと思われる

健康のため『1日1万歩』の根拠は？

1日1万歩ではなく週間7万歩で余裕を

- そして自分は今、健康のためにわざわざ30分割いているんだという気持ちも大切で、同じ消費カロリーでも運動と労働では最終的な効果が異なるという説もあります。気楽に楽しく歩ければ、自宅近くの歩き慣れた道にも思わぬ発見があり、交番のお巡りさんよりも、郵便配達のお兄さんよりも町内のことは詳しくなれるかもしれません。

そこで一言、通勤・外勤の際は歩きましょう！

(鷲崎 誠 = 東京地下鉄株式会社保健医療センター 所長)