

# ALPS

アルプス

2009. **10** Vol.96

**Health**

「腹やせウォーキング」の極意 福田正博  
～3ヶ月で腹囲3センチ減！

**Career**

再任用を通じて感じたこと、考えたこと 小田原清則  
～「人生の黄金期」をいかに生きるか、新たなステージに向かって～

**Health**

「インフルエンザ」 角田隆文

**Economy**

金利で生活する  
ライフプランは可能だろうか？ 竹本隆之

**Person**

ハルピンの日本人教師 大門 弘

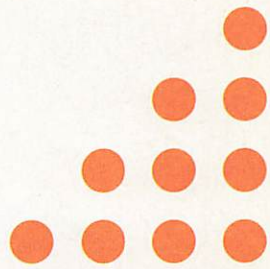
**Coverage**

## 「お産」を考える





『糖尿病は「腹やせ」で治せ!』(アスキー新書)  
 内臓脂肪を減らして「腹やせ」を実現させることで糖尿病の症状は劇的に改善する! 糖尿病の改善に自ら取り組む方法は、腹やせだ!と、糖尿病専門医の立場からわかりやすい語り口で大好評の著書。書店、ネット書店で発売中。10月31日には新刊『専門医が教える 糖尿病ウォーキング』を扶桑社新書から発売予定。



# ALPS HEALTH

糖尿病専門医が教える

## 「腹やせウォーキング」の極意

~3ヶ月で腹囲3センチ減!  
 (第1回)

ウォーキングで体脂肪を減らすための  
 自分チェック

構成: ユンブル



福田 正博

ふくだ内科クリニック院長 大阪府内科医会会長

【ふくだ まさひろ】1956年大阪府生まれ。滋賀医科大学卒。大阪大学附属病院第四内科入局の後、米ハーバード大・ジョスリン糖尿病センターに留学。帰局後、総合病院の内科部長を経て、'96年に糖尿病外来専門の「ふくだ内科クリニック」(新大阪駅近く。http://www.mog.gr.jp/)を開院。現在、大阪府内科医会会長としても活躍中。ドクターMOG(モグ)の愛称で親しまれ、『AERA増刊 日本初!かかりつけ医を探すガイド 日本家庭医1435人』(朝日新聞出版)、『美的』(小学館)など、マスコミで紹介されること多数、名医として著名な存在だ。平易なことばでわかりやすい説明をする人情派ドクターとして患者さんに人気を博している。得意のドクターモグ川柳も好評。

ヒトの健康状態はお腹まわりの  
 サイズから察知できる!

みなさん、いきなりですが、あなたの  
 お腹回りは何センチありますか? ご存  
 知ない方は今すぐメジャーで測ってみま  
 しょう。ウエストじゃありません。へそ  
 の上で測るのが腹回りです。男性は八五  
 センチ、女性は九〇センチを超えていま  
 せんか?  
 メタボ体型ということばはもう耳にタ  
 コなほど聞いていられるでしょう。

しかし、腹囲とは、ヒトの現在の健康を  
 計る、さらに将来の健康状態を予知する  
 バロメーターとして重要な数値です。  
 これから腹囲を減らすコツをお伝えし  
 ますが、ここではまず、「健康の状態は  
 腹囲から察知することができる」という  
 ことを知っておいてください。一見、太  
 っていないなくても、お腹が出ていると、健  
 康にとつてはマズイのです。  
 わたしのクリニックの患者さんでも、  
 お腹まわりの大きい人は、血糖値(血液  
 中に含まれるブドウ糖の濃度。正常値を

超えると糖尿病と診断されます) だけで  
 なく、血圧、中性脂肪の数値も高い人が  
 多くなります。そう、メタボリックシン  
 ドロームですね。そのような体型の人は、  
 気付かないうちに動脈硬化などの症状が  
 進行している場合が実に多いのです。  
 そこで、腹囲を少しでも減らすために  
 わたしがおすすしめしているのが、「腹やせ  
 ウォーキング」です。その方法とコツを  
 三回に渡ってお伝えしますので、「三ヶ月  
 で腹囲三センチ減!」を目指して今日か  
 らともに歩きましょう!

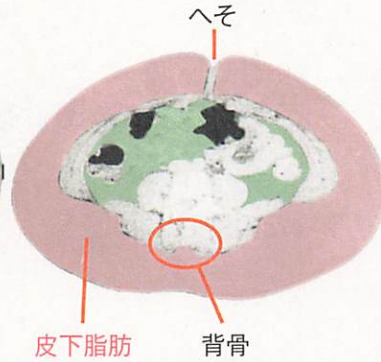
## 脂肪がたまったお腹の断層CT画像

### 内臓脂肪型



内臓脂肪

### 皮下脂肪型

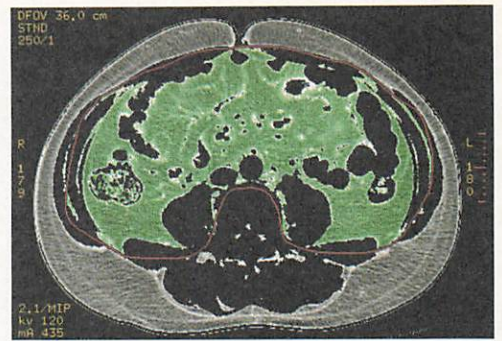


皮下脂肪

へそ

背骨

左の内臓脂肪型が危険な体型。内臓の間に脂肪がたまっていきます（緑色の部分）。腹囲が85センチの場合、内臓脂肪面積は100cm<sup>2</sup>になり、すでに動脈硬化が進んでいると推定できます。皮下脂肪（ピンク色の部分）はつまめるのが特徴。



内臓脂肪（緑色の部分）が170 cm<sup>2</sup>あるメタボ体型の男性のお腹の断層写真。100 cm<sup>2</sup>以上はメタボ。ちなみに、筆者の弟（45歳）のお腹です。

体重の心配より、  
お腹の危険を察知する！

「ヤセ型でお腹がぼっこり出た人」と、「体重はそれなりにあるけれど、お腹があまり出ていない人」では、どちらが健康、つまり脳梗塞や心筋梗塞などを起こしにくいでしょうか？ それは後者です。なぜか？ お腹が出ているということは、体重とは関係なく、内臓脂肪が多いということを示しているからです。

左と上の写真はお腹の断層写真ですが、緑色の部分が内臓脂肪です。「内臓脂肪型」は「皮下脂肪型」に比べて、内臓

脂肪が多いでしょう。この場合、放っておくと生活習慣病まっしぐら人生に突入です。

カラダの脂肪は大きく二つの種類に分かれます。「内臓脂肪」と「皮下脂肪」です。内臓脂肪とは腹筋の内側にある脂肪のことで、内臓にへばりつくように存在します。男性に多く、蓄積するといわれる「太鼓腹」といわれるお腹が張ったような状態になります。

皮下脂肪は、皮膚と筋肉の間につく脂肪で、女性に多く、皮膚の上からつまめるのが特徴です。横っ腹や二の腕、おしり、太ももによく蓄積します。

### 「内臓脂肪」は病気の元凶！

ここが重要なポイントですが、健康を害してカラダに悪い影響を及ぼすのは、内臓脂肪のほうなのです。内臓脂肪からは、インスリン（すい臓から出るホルモンの一種で血糖値を調整する）の働きをさまたげ、動脈硬化を進行させるさまざまなホルモンが出ています。その結果、血糖値や中性脂肪が増え、血圧が高くなり、いわゆる糖尿病、高血圧、脂質異常症という生活習慣病に陥ってしまいます。

症状が進むと、コレステロールが血管壁にたまって血管の内壁が盛り上がり、血管は硬く狭くなります。当然血液がスムーズに流れなくなります。

血液のかたまり（血栓）がくっつき、

図表1

### あなたの肥満度をチェック!

(BMI=ボディ・マス・インデックス)

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

(例) 体重 63kg、身長 1.7m の場合  
約 21 = 63 ÷ (1.7 × 1.7)

BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5 以上～25 未満	標準
25 以上	肥満

※BMIが22の場合、男女とも糖尿病や心臓病をはじめとする病気にかかる確率が最も低いとする報告があります。したがって、BMIが22となる体重が理想的。

・理想体重 = 22 × 身長(m) × 身長(m)



最後はそこが破裂して血管が閉塞するのです。心臓の血管が詰まると「心筋梗塞」になり、脳の血管なら「脳梗塞」という病気になります。

日本がわざわざ全国民を対象にメタボリックシンドロームに特化した健康診断を開始し、「特定保健指導」を実施するようになったのは、これらの症状の人があまりに多く、今後も医療費が激増して国の財政を圧迫するという危機感によるものです。日本にはメタボとその予備群がいかに多いかという事実を反映しています。

あなたの腹の肉、つまめますか？

内臓脂肪は男性に多いといいましたが、動脈硬化症が男性に多いのはそのためだと考えられています。

みなさん、ご自身のお腹を触ってみてください。脂肪はつまめますか？ つまめませんか？

つまめた方、それは皮下脂肪の可能性が高いといえます。見た目にどうかということは別にして(笑)、ひとまず安心。しかし何事にも例外があるので過信は禁

物です。

つまめなかつたあなた、それは内臓脂肪の可能性が大きいですね。内臓脂肪は見かけの美しさに関わるだけでなく、加齢とともに、人間のカラダに深刻な悪さをしはじめるやっかいなものです。

健康を考える上でいちばん重要なのは、「自分のカラダの数値を知ること」です。

まずは、自分の肥満度を計算しましょう。肥満度は、BMI(ボディ・マス・インデックス)で知ることができます。

図表1(二五ページ)を参考にして、

あなたのBMIを計算してください。

また、あなたは日ごろどのぐらいのカロリーを摂取しているか、図表3(二七ページ)の「簡単！一日カロリーチェック表」を使って算出しましょう。この表、実際に計算してみるとたいいていの人は「えっ！こんなに!？」と驚きますよ。

「つまんでも つまめないぞうわが脂肪」ドクターモグ川柳

図表2

## 内臓脂肪減少するぞシート

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

② cm

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース： $(① - ②) \text{ cm} \div 1 \text{ cm} / \text{月} = ③ \text{ か月}$

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は？

$(① - ②) \text{ cm} \times 7,000 \text{ kcal} = ④ \text{ kcal}$

$④ \text{ kcal} \div ③ \text{ か月} \div 30 \text{ 日} =$

1日あたりに  
減らすエネルギー

kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重を1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに  
減らすエネルギー

kcal

運動で

kcal

食事で

kcal





図表3

**簡単！ 1日カロリーチェック表** 次の質問に答え、集計して下さい。

①主食は1日にどのくらい食べていますか。

朝食

- 1. 食べない
- 2. ご飯 杯
- 3. パン 杯
- 4. めん類 杯

昼食

- 1. 食べない
- 2. ご飯 杯
- 3. パン 杯
- 4. めん類 杯

夕食

- 1. 食べない
- 2. ご飯 杯
- 3. パン 杯
- 4. めん類 杯

間食・夜食

- 1. 食べない
- 2. ご飯 杯
- 3. パン 杯
- 4. めん類 杯

1日の合計点

点

ご飯：茶碗に1杯で3点、小盛りで2点  
 パン：食パン1枚で2点  
 めん類：どんぶり1杯で4点  
 おにぎり1個3点  
 菓子パン1個4点

②パンには主に何をにつけますか。①でパン

の項目に記入した人だけ答えてください。

バター・マーガリン

- 1. につけない (0点)
- 2. 普通につける (0.5点)
- 3. 厚くつける (1点)

点

ジャム・マーメイド・ハチミツ

- 1. につけない (0点)
- 2. 普通につける (0.5点)
- 3. 厚くつける (1点)

点

③イモ類はどのくらい食べていますか。「普通に食べる」とはジャガイモ50g(卵大1個)くらいと考えてください。

- 1. ほとんど食べない (0点)
- 2. 普通に食べる (0.5点)
- 3. 好んで食べる (1点)

点

④料理に砂糖をどのくらい使用しますか。

- 1. ほとんど使わない (0点)
- 2. 少し使う (0.5点)
- 3. 普通に使う (0.7点)
- 4. たくさん使う (1点)

点

⑤1日にコーヒー・紅茶に砂糖を小さいスプーンで何杯使いますか。

- 1. 使わない (0点)
- 2. ( ) 杯 (1杯につき0.3点)

点

⑥甘い飲料(コーラ・ジュース)を飲みますか。

- 1. 飲まない (0点)
- 2. ときどき飲む (0.5点)
- 3. 毎日1本 (1点)
- 4. 毎日2本以上 ( ) 本 (1本につき1点)

点

⑦菓子類はどのくらい食べますか。

- 1. ほとんど食べない (0点)
- 2. ときどき食べる (0.5点)
- 3. 毎日食べる (1点)

点

⑧菓子類を食べる人は洋菓子と和菓子とどちらが多いですか。

- 1. 和菓子 (0点)
- 2. どちらとも言えない (0.5点)
- 3. 洋菓子 (1点)

点

⑨果物は1日にどのくらい食べますか。「1個」とは中くらいのリンゴの大きさ程度と考えてください。

- 1. 食べない (0点)
- 2. 半個 (0.5点)
- 3. 1個 (1点)
- 4. 2個以上 (1個につき1点)

点

⑩卵は1日に何個食べますか。

- 1. 食べない (0点)
- 2. ときどき食べる (0.5点)
- 3. 1個 (1点)
- 4. 2個以上 (1個につき1点)

点

⑪魚は1日にどのくらい食べますか。1切れとは70g(刺身7切れ)くらい。

- 1. 食べない (0点)
- 2. ときどき食べる (0.5点)
- 3. 1切れくらい (1点)
- 4. 2切れくらい (1個につき1点)

点

⑫肉は1日にどのくらい食べますか。

- 1. 食べない (0点)
- 2. 50gくらい (1点)
- 3. 100gくらい (2点)
- 4. 150gくらい (3点)

点

⑬豆腐・納豆は1日にどのくらい食べますか。豆腐1丁と納豆1包は同じと考えてください。

- 1. 食べない (0点)
- 2. ときどき食べる (0.5点)
- 3. 1/2丁くらい (1点)
- 4. 1丁くらい (2点)

点

⑭牛乳は飲んでいますか。乳製品のチーズ1切れとヨーグルト1本は牛乳1本と同じと考えてください。

- 1. 飲まない (0点)
- 2. ときどき飲む (0.5点)
- 3. 毎日1本 (1.5点)
- 4. 2本以上 (1本につき1.5点)

点

⑮炒め物・揚げ物など油料理は1日に何品食べますか。

- 1. 食べない (0点)
- 2. 1品 (1点)
- 3. 2品 (2点)
- 4. 3品 (3点)

点

⑯脂の少ない肉と多い肉とどちらを多く食べますか。

- 1. 脂の少ない肉 (0点)
- 2. どちらとも言えない (0.5点)
- 3. 脂の多い肉 (1点)

点

⑰野菜はどのくらい食べますか。

- 1. ほとんど食べない (0点)
- 2. 少し食べる (0.5点)
- 3. 普通に食べる (1点)
- 4. たっぶり食べる (1.5点)

点

⑱マヨネーズやドレッシングを使う料理を食べますか。

- 1. 食べない (0点)
- 2. 1品 (0.5点)
- 3. 2品 (1点)
- 4. 3品 (1.5点)

点

総合点数

該当する質問項目の合計点数を記入して下さい。

点

× 80 =

kcal



「ITドクター」とも呼ばれる理由は、手作りの電子カルテを使用しているから。患者さんから送られてきた食事の写メを分析して食事指導を行うこともある。

**腹筋では腹やせはできない！  
ウォーキングこそが腹やせを実現する**

簡単な計算でも、実施するとけっこうドキッとすることがあります。数値が悪いからといって見ないフリをしないで、さあ、これを機に、打倒内臓脂肪を宣言しましょう。

腹やせを実現させるために、わたしが提唱しているのが「腹やせウォーキング」です。

腹やせといえはみなさん、すぐに腹筋運動を思い浮かべるでしょう。それは大きな誤解です。

いくら腹筋運動をしても、有酸素運動

をしない限り内臓脂肪は燃えません。

有酸素運動とは、呼吸をしながら筋肉をリズムカルに動かすことで、カラダ全体で酸素を取り入れ、血液中の糖や内臓脂肪などのエネルギーを燃焼させることができる運動です。ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などがそれにあたります。

これに対し、腹筋運動は筋肉運動のひとつであり、それだけでは一〇〇回がんばっても腹囲が減少するものではありません。有酸素運動と組み合わせこそ効果が出ます。やりすぎると背筋を痛めたり腰を悪くしたりとかえって悪い結果になることが多いのです。

有酸素運動のうち、誰もが手軽に無理なく続けることができるのが、ウォーキングです。特に準備をしなくても、われわれはいつも歩いているのですから、その行為をこれから「腹やせを実現するぞ」「健康になるぞ」と意識し、これまでより少し多めに歩くだけでよいのです。

**目標は、一ヶ月で体重一キロ減！  
お腹まわり一センチ減！**

次に、目標となる数値を設定してモチベーションを高めましょう。図表2の「内臓脂肪減少するぞシート」を使って、あなたの目標となる数字を設定してください。「腹やせの目標は、一ヶ月に一センチ」が理想です。勢いあまって三ヶ月で九セ

ンチ減などと考えないでください。必ず、リバウンドしますから！ 腹囲が一センチ減ると、同時に体重は一キログラム減少します。この場合、内臓脂肪が一キログラム分減少したと考えていいのです。

内臓脂肪一キログラムのエネルギーは、約七〇〇キロカロリーです。七〇〇キロカロリーを一ヶ月三〇日として割ると、一日約二四〇キロカロリーをこれまでより多く消費すればよいことになります。

**食事とウォーキングを足して、  
一日約二四〇キロカロリーを消費**

ここで注意しないといけないことがあります。食事だけで毎日二四〇キロカロリーを減らすと、基礎代謝量が落ちてしまい、脂肪を分解しにくい、やせにくいカラダになってしまうということです。

そこでウォーキングの出番です。ウォーキングという有酸素運動を行うことでカラダは、脂肪が燃えやすい状態に変化していきます。たとえば、体重が六〇キログラムの人なら、毎日四〇分ほど歩けば一二〇キロカロリーを消費することができます。あとの一二〇キロカロリーは、ごはん一杯やパン一個、デザートを少し減らすだけでOK。

また、毎日一時間を速足で歩いたなら、それだけで二四〇キロカロリーの消費になりますから、食事をがまんする必要はなくなります。



年齢別、血管内の様子の模型。左から、幼年期、青年期、壮年期（安定）、壮年期（不安定）。壮年期は脂肪（黄色の部分）が血管にくっつき、血管の壁が盛り上がり血液が詰まっている。

**速足で腕を振って大またで歩く**

ウォーキングがカラダにもたらす効果

「はらやせは ひと口へらして

ウォーキング」

このように、ウォーキングと食事に分けてあなたのカラダのカロリー消費をアップさせることで、健康的なカラダになれるのです。

ウォーキングと食事の意識を変えることは、あなた自身でできる最大の病気対策です。医師の手を借りず、自ら自分の主治医となって、ウォーキングを実行しようではありませんか。

は次号の第二回目で詳しく述べますが、

ウォーキングは、カラダだけでなく、精神的にもとてもよい影響をあたえるというをお伝えしておきます。日常のうっとうしいことがどうでもよくなつてココロが晴れてくる効果があります。

また、ウォーキングで脂肪燃焼効果を高めるには、「速足で、腕を振って大またで歩くこと」が大切です。

普通の速さ（時速約4km）で三分歩いた場合に消費する脂肪は約100キロカロリーですが、速足（時速5km）の場合は約120キロカロリーになります。速足のほうが、ウォーキング後の脂肪燃焼継続時間も長くなります。

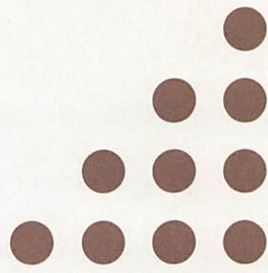
通勤時にはひと駅前で降りて歩く、買い物には遠いスーパーに歩いて出かけるなど、日常のなかで歩く時間を延長するだけで、速足を意識するだけで、脂肪燃焼につながります。

また、一日一万歩を歩こうとよく言われますが、これにこだわる必要はありません。まずは、これまでより、一日に一〇〇〇歩たくさん歩くことを心がけることから始めましょう。これならどなたでも実行できるはずです！

**まとめ！**

1. 腹囲は健康のバロメーターだ！
2. 「内臓脂肪」はカラダの大敵！
3. 自分の肥満度（BMI）を知る！
4. 内臓脂肪減少の目標を計算する！
5. ウォーキングと食事で毎日240キロカロリーを燃焼する！
6. 1ヶ月で1センチ、3ヶ月で3センチの腹やせを実現する！
7. 速足で腕を振って大またで歩く！
8. 今までより1日に1000歩多く歩く！





『専門医が教える 糖尿病ウォーキング!』(扶桑社新書)  
 糖尿病専門医ならではの視点で、糖尿病と予備群、メタボの人ならすぐに実践したい「内臓脂肪を減らして血糖値を改善するウォーキングのノウハウ」を提案。「週に1回だけ歩く」「5分ずつのこまぎれウォーキング」でもその効果があること、また治療費や家族力についても分かりやすく説明する。ほかに『糖尿病は「腹やせ」で治せ!』(アスキー新書)など。



# ALPS HEALTH

糖尿病専門医が教える

## 「腹やせウォーキング」の極意

~3ヶ月で腹囲3センチ減!  
 (第2回)

脂肪燃焼率アップの方法

構成: コンブル



福田 正博

ふくだ内科クリニック院長 大阪府内科医会会長

【ふくだ まさひろ】1956年大阪府生まれ。滋賀医科大学卒。大阪大学附属病院第四内科入局の後、米ハーバード大・ジョスリン糖尿病センターに留学。帰局後、総合病院の内科部長を経て、'96年に糖尿病外来専門の「ふくだ内科クリニック」(新大阪駅近く。http://www.mog.gr.jp/)を開院。現在、大阪府内科医会会長としても活躍中。ドクターMOG(モグ)の愛称で親しまれ、『AERA増刊 日本初! かかりつけ医を探すガイド 日本家庭医1435人』(朝日新聞出版)、『美的』(小学館)など、マスコミで紹介されること多数、名医として著名な存在だ。平易なことばでわかりやすい説明をする人情派ドクターとして患者さんに人気を博している。得意のドクターモグ川柳も大好評。

豚肉を一キログラム手に持って  
 内臓脂肪のイメージトレーニングを

第一回では、「ウォーキングで体脂肪を減らすための自分チェック」と題して、ご自身のカラダのBMI、腹まわりのサイズ、毎日の摂取カロリーを調べました。そのうえで、「これからどのぐらいの内臓脂肪をどの程度の期間で減少させるか」という目安を立て、一日に減らすカロリー計算も行いました。  
 みなさん、その後、お腹まわりのサイ

ズはダウンしたでしょうか?

繰り返す述べますが、無理なサイズダウンは必ず元に戻ってしまいます。少しずつ、徐々に自然に減らしていつてこそ、健康なカラダづくりが実現します。

わたしがメタボや肥満、生活習慣病の治療の指針としているのは、「腹囲を一ヶ月に一センチメートル減らすこと」です。腹囲が一センチ減るということは、内臓脂肪が一キログラム減少したということに匹敵します。

一度、一キログラムの豚肉を買ってきて、

手に持ってみてください。その重さ、それだけの脂肪のかたまりが、自分のお腹のなか、内臓にからみついているのだとイメージしてください。ぞつとしませんか!?

逆に、お腹まわりのサイズを一センチダウンさせるだけで、それだけの肉のかたまりを減らすことができるのです。

減量をはじめるとモチベーションアップとして、ときにはそういうイメージトレーニングも必要です。でも、その買って来た豚肉、せっかくだからといって、全部食べてしまつては余計に太りますよ(笑)。



## 脂肪燃焼の効率がアップするウォーキングの姿勢

今回は、ウォーキングの具体的な方法を提案します。「ウォーキングって歩くだけじゃないの？」とはよく聞かれることですが、答えは「NO!」です。

長時間歩いても、だから歩いているだけでは効率良く脂肪を燃焼させることはできません。

短時間でも、脂肪減少の効果が上がるウォーキングの方法を身につけたいものです。まずは、ウォーキングのための正

## ウォーキングの姿勢

姿勢は真っ直ぐに  
背中を伸ばす

アゴを軽く上げる

腕は90度に  
曲げて後ろに引く  
ことを意識



膝を伸ばす

かかとから  
着地

「足裏ローリング」  
で歩く

親指の付け根で  
地面をける

しい情報として注意事項を知っておき、そのうえで、効率良いウォーキングメニューを実践することを目指しましょう。

まずは、姿勢です。

・お腹にチカラを入れて背筋を伸ばす。

背筋を伸ばして立ちます。「フツ」と息を吐きながら、お腹にチカラを入れて頭のでっぺんから一本の糸でつるさされているようなイメージで地面と垂直に立ってください。

まっすぐに背筋を伸ばしたまま、一歩を踏み出します。歩き始めた当初は、背

筋が伸びていることをひたすら意識してください。

背筋を伸ばすポイントは、「お腹にチカラを入れること」です。腹筋にチカラが入ると腰が伸びて、背筋もまっすぐになります。逆に、お腹がだらけていると、猫背になって足や腰の筋肉にも悪影響を及ぼし、見た目にも老けて映ります。

・あごは少し上げる。

下を向かないで、少しあごを上げて、道の遠くを見ながら、視線をワイドにして歩きます。

・「足裏ローリング」の方法

足の着地と踏み出しの方法は全身の筋肉強化にとって重要なことです。

まず、前に出した足の膝を伸ばしながら、かかとから着地をします。べたっと足の裏全体で着地すると、膝や骨盤に余計な力がかかって関節に悪い影響をあたえるので注意してください。

かかとから着地をしたあと、中央に重心を移動させますが、その際、小指側から親指の付け根へと移動させるようにします。そして、親指の付け根でぐっと地面を蹴り上げて前方へカラダを移動させます。次にもう一方の足を同様にして前へ移動させます。

これで、足の裏を地面でローリングしながら前へ進むことができます。骨盤が

## ウォーキングの姿勢



「腰から下が足」  
を意識する！

「肩甲骨から先が腕」  
を意識する！

左右に振れることなく、背筋を伸ばしたまま前へと推進力をつけることができず。歩きながら、足の裏を地面でマッサージしているというイメージです。これがウォーキングの基本のキです。

・「腰から下が足」だと意識をして、骨盤から前へ出す。

カラダのなかで、足とはいったいどこからのことをいうのでしょうか。ここでは学術的なことではなく、ウォーキングの

効率という点で考えます。

これは、日本ウォーキング協会の親善大使や朝日新聞でウォーキングアドバイザーとして活躍中のウォーキングアドバイザー・勅使川原郁恵さん（元スピードスケート・ショートトラックの選手でオリンピックに三度も出た経験がある。『ウォーキングでナチュラル美人ダイエット』（扶桑社）という本を書いておられます）が提唱しているウォーキング方法です。

みなさん、立って、まず腰のいちばん

出っ張ったところに手をあててください。そこから下が足とイメージしましょう。そして、歩くときには、ぐいっぐいっつと意識して骨盤から前方へ出してください。すると、面白いほどウォーキングのスピードがアップします。自然に背筋の伸びがキープできて、軽やかな、積極的なウォーキングができるようになります。

逆に、疲れているときは、骨盤が背中より後ろに下がって足をひきずるように歩いてしまいます。この姿勢は腰痛や膝関節痛のもとです。

骨盤から前へぐいぐいと歩いていく方法は、腹筋から全身の筋肉に働きかけるため、最初は疲れるように感じる場合があります。特に、いつも足をひきずっている人は、慣れない姿勢ということもあって、疲労感があるでしょう。でも、この方法で歩くほうが全身の関節、姿勢、脂肪燃焼にとってよい影響がある、ということにすぐに気付くはずですよ。

・「肩甲骨から先が腕」だと意識して、肘を後ろに引きながら歩く

これも勅使川原さんのウォーキングメソッドのひとつですが、なるほど、と思うところがあるので紹介しましょう。

ウォーキングは、全身の血流を促すため、肩こりの改善にももってこいの運動です。

肘を九〇度ぐらいになるように曲げて、



## 都道府県別 1日の歩数

### ◎1日の歩行数全国平均

成人男性 7525.5 歩

成人女性 6662.6 歩

### ◎歩行数がもっとも多い都道府県別は

	1位	2位	3位
男性	神奈川県 8371.5歩	兵庫県 8281.2歩	東京都 8237.8歩
女性	高知県 7777.5歩	兵庫県 7499.8歩	神奈川県 7371.4歩

### ◎歩行数がもっとも少ないのは

	1位	2位	3位
男性	高知県 6173.1歩	山形県 6207.2歩	徳島県 6217.7歩
女性	山形県 5214.8歩	和歌山県 5842.4歩	岩手県 6005.7歩

都道府県別では、歩行数が最大の県と最小の県で、2000歩以上の開きがある。歩行数が多い県は肥満者の割合は平均を下回り、少ない県は上回る傾向がある。

※平成19年度厚生労働科学研究より

軽くこぶしを握ります。腕やこぶしにはあまりチカラを入れずに、歩調に合わせてイチ、二、イチ、二、と肘を後ろに引き、肩甲骨が動くことを感じながら、元気に歩きます。

このように歩くと、腕が肩甲骨から伸びていることが実感できます。肩甲骨や背中の動きを意識することが重要です。

肩こりを改善するには肩甲骨を動かして血流を促す必要がありますが、その動きを無理なく自然に行えるのが「腕ふりウォーキング」の動作なのです。

腕を動かさないウォーキングと、「腕ふりウォーキング」では、運動量にもかなりの差が出ます。疲れてきた場合は腕の振りを小さくするなど、運動量を加減することもできます。

「ウォーキング ひじ鉄あてるつもりで

腕をふる」ドクターモグ川柳

**時速6kmのスピードウォーキングで基礎代謝アップ!**

前回も少し触れましたが、ウォーキングの効果を上げるために欠かせないのが、「速足で歩く」ということだと再度強調しておきます。

おとなが普通で歩いている場合、だいたい時速四〜四・五kmが平均値だといわれています。時速4kmとすると、10分では六六六mを、30分では2kmを歩くこととなりますが、この場合に消費するカロリーは、体重が60キログラムの人で約九〇キロカロリー(三〇分あたり)になります。

ご飯一杯分(二四〇キロカロリー)を燃焼するためには、5km・約七五分は歩く必要があります。

これを、時速6kmの速足で歩いた場合、10分でちょうど1km、三十分で3kmを歩くこととなります。この場合、消費するカロリーは約一五〇キロカロリーとなり、速足で一時間歩いた場合は普通速度に比べて、一二〇キロカロリーも多く消費することになります。

一週間だと八四〇キロカロリーの差に、一ヶ月では三六〇〇キロカロリーの差が出るわけです。

二日に一度のウォーキングとしても、その差は歴然としています。脂肪燃焼率が高まると、カラダの基礎代謝そのものがあがってくるため、「太りにくい体質」になるという効果もあります。

同じ時間を使うのですから、できるだけ時速6km程度の速歩(速歩)を心がけてください。積み重ねの効率は数倍になります。

時速6kmがどのぐらいかつかみにくい人は、普段は歩いて10分ほどで到着する駅やスーパーなどに、六〜七分で着くようにするなど、感覚的な速さでOKです。

また、体質にもよりますが、たいていは一〇〜二〇分ほどで汗ばんできます。隣の人と軽い会話ができる程度、息が上がるらない程度を目安として、毎日一時間ほどを歩くと、三ヶ月後には相当な効果(腹まわりサイズのダウンが実現しています)。

「さあ、歩くぞ!」と、気合いを入れてそれなりのウエアを着用し、歩くため

に出かける時間をとることがいけばん効果的ですが、毎日のそれが難しい人は、一日で合計約一時間、週に三〜四日を目標に歩いてください。

他の日は、通勤時や買い物時をうまく利用して、「今までより歩数を増やそう」と、ウォーキングを意識するだけで脂肪燃焼度が高まります。

**歩数計をつけてウォーキング記録をつける**

アメリカの医師会雑誌に、「歩数計をつけた人は、つけない人にくらべて一日の歩数が平均約二五〇〇歩多くなった」



**ウォーキング日記**

第 週	歩 数	体 重	腹 囲	食 事
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
平均				

という調査が報告されています。

歩数計は、ウォーキングのモチベーションアップに大きく影響するようですから、ぜひ、装着することをお勧めします。最近では、携帯電話で計測とデータの蓄積が可能なタイプや、バッグやポケットに入れておくだけでカウントしてくれる便利なものが出ています。わたしも歩数計をつけて、毎日記録をしています。

歩数を記録するという行動はやる気のアップにつながります。

左のウォーキング日記をコピーして使っていたら、手帳に書き込むだけでもいい。夕食後の体重（一日で最大の

（体重）と腹囲、食事については腹八分目で過ごした日は○、いつも通りの日は△、食べ過ぎたという日は×などで記入します。週単位や月単位でチェックしながら、とにかく三ヶ月の継続を目指して記録をしましょう。きっと驚く数字が待っていますよ。

**ウォーキングは人間の自然な行為**

ジョギングやマラソンは、ウォーキングよりも時間あたりの脂肪燃焼量は増加します。歩いているうちに走りたくなれば走ってみるのもよいと思います。

ただ、わたしが、メタボ体型のお腹を持つ人が、生活習慣病や肥満、その予防のために行う運動としていけばんおすすめるのは、ウォーキングです。

わたしの専門は糖尿病ですが、メタボの人が病気を疑われるのはまずは糖尿病です。実際、その患者数が近年増大しているのははや周知の事実です。

「四〇歳以上は三人に一人が糖尿病とその予備群」という数字が出ていますから、メタボ体型の人は、すでにその体質がある、と思つて健康に注意するぐらいの意識が必要です。

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病、あるいはその予備群の人の場合、血管が硬くなって血流が悪いのですから、ジョギングやマラソン、水泳など、急に激しい運動をすると心臓や肺、脳に



## ウォーキングの効果

- 内臓脂肪の減少
- 血流促進
- 腰痛の改善
- 肩こりの改善
- 糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病の改善と予防
- 心肺機能の強化
- 筋肉の強化
- 美肌効果
- 骨粗鬆症の改善
- 冷え性の改善
- 便秘の改善
- ストレスの解消
- うつの改善
- 睡眠障害の改善
- 脳の活性化

メタボがなぜそんなに問題視されているのかというと、内臓脂肪がたまっていくことが疑われるからです。その内臓脂肪の細胞からは、健康を害

### 「腹やせウォーキング」がカラダにいい理由

負担がかかりすぎて、また、関節や筋肉を痛めるなど、著しく健康を害することがあるのです。ウォーキングの場合は、人間の自然な行為であり、無理をするというものではありません。呼吸と連動させることで有酸素運動になるといって、素晴らしい行動であるわけです。

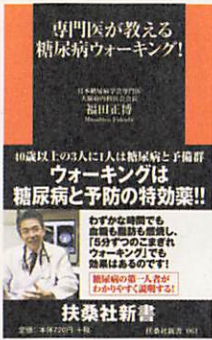
するさまざまなホルモンが出ています。内臓脂肪細胞は、生活習慣病に直結し、動脈硬化を促すようなタチの悪いホルモンを分泌しています。高カロリーの食事、多量のお酒、肥満、誰もが避けられない加齢によって、内臓脂肪は増えて行きます。脂肪細胞はわれわれの体内で暗躍を続けているのです。加齢と共に健康を害する大きな原因は、動脈硬化にあります。老化は血管から！その点は次回、詳しくお話しします。わたしが提唱している「腹やせウォーキング」は、ウォーキングでお腹周りをへこませることはすなわち、内臓脂肪を減らすことになるため、あらゆる健康面

## まとめ！

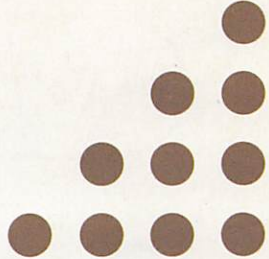
1. 正しいウォーキング姿勢で脂肪燃焼効果をアップ！
2. 時速6kmのスピードウォーキングで太りにくい体質に！
3. 1日1時間、週に3日以上を歩く！
4. 毎日の歩数と体重などを記録する！
5. いちばんカラダにやさしい自然な運動はウォーキング！
6. 「腹やせウォーキング」は健康の大敵である内臓脂肪を減らす！
7. ウォーキングによる血流促進で生活習慣病を改善、予防！

に効果的である、という理屈なのです。ウォーキングが、具体的に、カラダにどう働きかけるのか、左上の表にまとめました。このようにさまざまな効果が期待できるのです。健康を取り戻すために、あるいは現状を維持するために、ウォーキングはヒトにとってありがたい万能薬といつていいでしょう。

「若返り すると信じて  
また一歩」ドクターモグ川柳



「専門医が教える 糖尿病ウォーキング!」(扶桑社新書)  
 糖尿病専門医ならではの視点で、糖尿病と予備群、メタボの人ならすぐに実践したい「内臓脂肪を減らして血糖値を改善するウォーキングのノウハウ」を提案。「週に1回だけ歩く」「5分ずつのこまぎれウォーキング」でもその効果があること、また治療費や家族力についてもわかりやすく説明している。ほかに『糖尿病は「腹やせ」で治せ!』(アスキー新書)など。



# A L P S HEALTH

糖尿病専門医が教える

# 「腹やせウォーキング」の極意 ~3ヶ月で腹囲3センチ減! (第3回)

ウォーキングで血管力を高めて若返る

構成: コンブル



福田 正博

ふくだ内科クリニック院長 大阪府内科医会会長

【ふくだ まさひろ】1956年大阪府生まれ。滋賀医科大学卒。大阪大学附属病院第四内科入局の後、米ハーバード大・ジョスリン糖尿病センターに留学。帰局後、総合病院の内科部長を経て、'96年に糖尿病外来専門の「ふくだ内科クリニック」(新大阪駅近く。http://www.mog.gr.jp/)を開院。現在、大阪府内科医会会長としても活躍中。ドクターMOG(モグ)の愛称で親しまれ、『AERA 増刊 日本初! かかりつけ医を探すガイド 日本家庭医 1435人』(朝日新聞出版)、『美的』(小学館)など、マスコミで紹介されること多数、名医として著名な存在だ。平易なことばでわかりやすい説明をする人情派ドクターとして患者さんに人気を博している。得意のドクターモグ川柳も大好評。

## カラダの若さは、 血管の弾力で決まる

この連載もいよいよ最終回、三回目を迎えました。一回目(二〇〇九年十月号)からウォーキングを継続されている方は、お腹の周囲が引き締まってきたことを実感されているのではないでしょうか。

年末年始の「食べ過ぎてしまうシーズン」を経て、うちのクリニクの患者さんも「またベルトの穴の位置が元に戻ってしまいましたよ」と嘆いている人が

いますが、お腹のサイズは減り続けるわけではありません。引き締めてはまた少しだぶつき、もう一度引き締めにかかることを繰り返し、一ヶ月で一センチ、三ヶ月で三センチと、少しずつサイズダウンをしながら安定させることが大事です。一年でいちばん寒いこの時期こそ、縮こまっていないで、いつもより速足で、腹筋に力を入れて歩く「腹やせウォーキング」を実行しましょう。桜が咲くころには必ず、体脂肪が減少してお腹まわりがさらにすっきりしてきます。

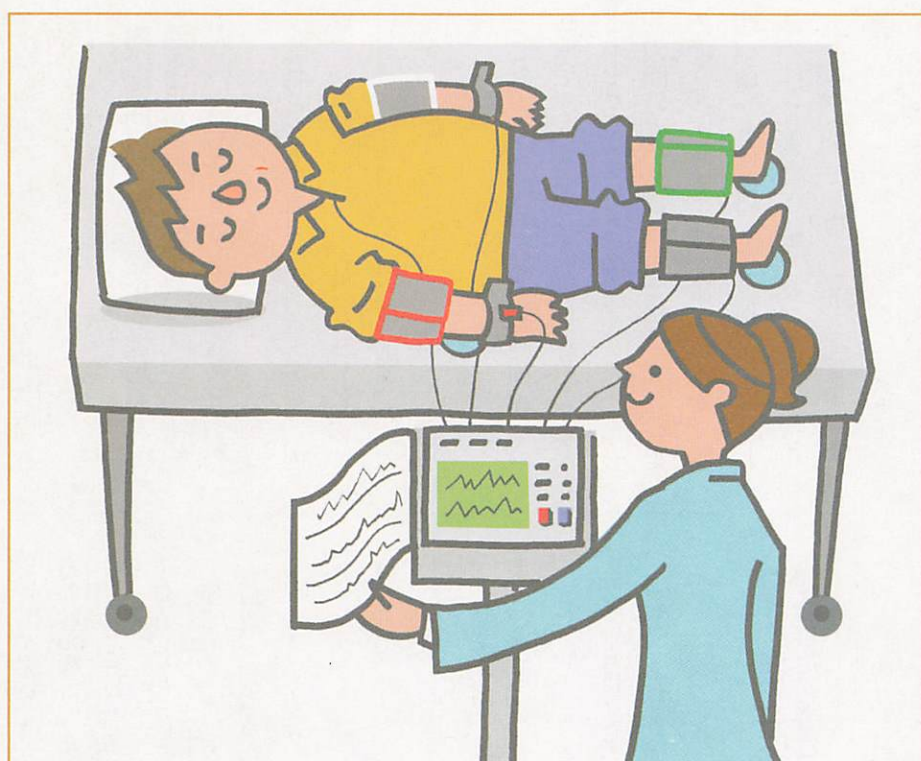
「ウォーキング」による生活習慣の改善は、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの「生活習慣病」を予防し、またその治療の上でも効果があることはいろいろな研究からも証明済みです。「健診で予備軍と言われたあなた」はもちろん、すでに「治療で薬を飲んでいらっしゃるあなた」も遅すぎることはありません。ウォーキングを始めることにより、薬の種類や量を減らすことも可能です。ウォーキングで内臓脂肪を少しでも減らすことこそがカラダにやさしく財布に

もやさしい「特効薬」です。ただし治療中の方はかかりつけ医に相談の上、ゆつくりと始めてください。急激なウォーキングは事故のもとです。

さて今回、わたしがみなさんに伝えたいのは、「血管と若さ」のお話です。

「カラダの若さ」とは実は、「血管のしなやかさ」と直結しています。

わたしの目から見ると、外見をとりつ



動脈の硬化度を測る「PWV（脈波伝播速度）」の測定は、このように実施します。脈波伝播速度とは、心臓の拍動（脈波）が動脈を通じて手や足にまで届く速度のことで、血管が硬くなって動脈硬化の状態になると、脈波が伝わる速度が速くなります。計算式があり、PWVの数値が高いほど動脈硬化が進んでいると判断され、脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病の確率が高い状態だと診断されます。つまり、「血管の若さ」がわかる検査なのです。

くろって若づくりをしている人でも、血管がちがちに硬くなっていると、水面下では脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすい、「かなり加齢現象が進んでいる人」となります。いったん発病すると、若づくりも一瞬にして水の泡と消えます。

### 実年齢が四五歳でも 血管年齢は六五歳。なぜ!?

血管のしなやかさ⇨動脈硬化の程度を

測るには、脈波伝播速度（PWV）という検査があります。これを受けていただく、すぐにその人の「血管年齢」がわかります。

「実年齢は四五歳なのに、血管年齢は六五歳」。そんな人はいくらでもおられます。逆に、六〇歳なのに血管年齢は四〇歳というツワモノもいらっしゃいます。

血管年齢が高くなる要素は、血圧、血糖、コレステロールの高さ、喫煙、そしてお腹まわり（⇨内臓脂肪）の大ききなどがあげられます。血管が硬い人ほど脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすいことが知られており、動脈硬化のよい目印になるのです。

第一回でも説明したように、腹囲が大きいメタボリックシンドロームの人は、お腹に内臓脂肪を貯蔵しています。内臓脂肪からは、人間のカラダに害を及ぼし老化を促進するさまざまなホルモンのような物質が出ています。

血液はもととも、流れが悪くなると固まる性質があります。常にサーッと流れていないとすぐにどろどろになって固まるのですが、その固まりを血栓けっせんといいます。これが血管内にできると心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

なぜそんな性質があるのか？ ケガをして出血しても大きなキズでなければ自然に血液は固まって止まるでしょう。そうでないと大変です。内臓脂肪が多いと

そんな血液の性質がアダになってしまっ  
わけです。

**内臓脂肪は、動脈硬化を進める  
悪玉ホルモンを増やし、  
火消し役の善玉ホルモンを減らす！**

加齢とともに血管は古く硬くなり、内  
壁にはコレステロールなどがこびりついて  
いきます。血管の壁は分厚く変化し、だ  
んだんと血液の流れが悪くなっていきま  
す。

これが、よくいわれる「動脈硬化」の  
状態です。この変化は毎日少しずつゆっ  
くりと起こっていくのです。

人間のカラダには、この変化を食い止  
めようとするメカニズムがあります。脂  
肪細胞からは悪いものだけが出ているわ  
けではありません。カラダにとってよい作  
用をもつホルモン物質も出ています。悪  
者のホルモンが血管のあちこちでボヤ  
を起こしますが、その火消し役をかって  
出るのがよいホルモンです。

よいホルモンは、内臓脂肪が増えると  
出なくなることがわかっています。内臓  
脂肪が貯まっているのを放っておくと、  
悪いヤツばかりが増え、良いヤツは減っ  
てしまう。どうにもこうにも悪循環なカ  
ラダになってしまうわけです。

わたしの専門は糖尿病の治療ですが、  
糖尿病も血管が老化しやすい病気です。  
その理由は、以上のような血液循環の悪

さからくるのですが、それを促進してい  
るのはお腹に貯まった内臓脂肪です。そ  
して、これらを予防、防止することに  
ちばんいいのが、「内臓脂肪を減らすため  
の腹やせウォーキング」であるわけです。  
最近、患者さんに、話題の「ノルディ  
ックウォーキング」(コラムご参照)や「加  
圧トレーニング」は内臓脂肪燃焼の効果  
はあるのですか? とよく聞かれます。  
わたしも実践中ですが、指導者のもとで  
きちんに行えば、かなり効果はあると考  
えています。

「寒い日は、こたつのなかで

ふねをこぎ」ドクターモグ川柳

### ウォーキングで体質改善に 成功した患者さんの例

わたしのクリニックでは、患者の皆さ  
んにまずはウォーキングをお勧めしていま  
す。そのなかから、ウォーキングによる  
効果が顕著な人の例、また、うまく行か  
なかった人の例を紹介し、今後のウォー  
キング効果対策を考えましょう。

左図の失敗例で示した森田さんのよう  
に、「毎日、速足で一万歩を歩いている  
のに、腹はちつともへこみません」とい  
う方は要注意です。

もし、腹やせウォーキングを三ヶ月継

## 「ノルディックウォーキング」に挑戦!

ノルディックウォーキングとは、北欧でスキーのオフシーズンに2本のポールを持って歩くトレ  
ーニングを行ったことがはじまりで、数年前からは世界の都市で「健康を目的とした運動」と  
しても取り入れられています。

写真は、2009年10月に当クリニック主催で大阪府北部の五月山(さつきやま)にて開催した、  
“歩く会”でのワンシーンです。当日は、患者会のみなさん約70名と、わたし、クリニックの職  
員たちとで5kmのウォーキングを行いました。

左側でマイポールを持っているのがわたしです。ノルディックウォーキングは全身を使うため、  
いつものウォーキングよりカロリーの消費量が多くなり、けっこうな運動量になります。少し歩  
いただけで汗をかきます。これからのウォーキング方法としてお勧めします。





ウォーキングで  
減量の成功例



これまでより一駅分を多く歩くことをきっかけに、  
腹囲が 3cm 減少、血糖値が 50mg/dl 下がる。

●松本満さん・46歳・事務職

身長 170cm、体重 75kg、腹囲 90cm、BMI 26、血圧 132/88mmHg、血糖値 152mg/dl、HbA1c 7.2%

●症状

会社の健診で昨年より血糖値が高めと指摘されるも、放置していた。

●ライフスタイル

自宅マンションは駅前、勤務先は駅ビルと便利な環境であるが、ほとんど歩かない。趣味は音楽鑑賞で週末は家でごろごろしていることが多い。

●初診時のアドバイス

通勤時間を運動のチャンスととらえ、会社のひとつ手前の駅で降りるか、ひとつ向こうの駅で乗るようにして、今より多く歩くように指導。また趣味の音楽は、公園をウォーキングしながら携帯音楽プレーヤーで聴くように勧める。

●経過

会社の最寄り駅のひとつ手前で下車、歩数計でチェックすると往復で 6000 歩となる。週末もお昼に近くの公園に出向くようになり、5000 歩近くウォーキングをするようになった。

半年後には体重 3kg 減、腹囲 3cm 減、血糖値は 102mg/dl、HbA1c 6% となる。

※血糖値＝血液中のブドウ糖の割合を表す数値。HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）＝過去 1～2 ヶ月間の平均血糖値を表す指標。正常値は 4.3～5.8%

ウォーキングで  
減量の失敗例



ウォーキングをするとお腹がすくので  
つい食べ過ぎてしまい……。

●森田道夫さん・52歳・営業

身長 165cm、体重 77kg、腹囲 96cm、BMI 28、血圧 135/88mmHg、血糖値 120mg/dl、HbA1c 6.1%

●症状

健診でメタボリックシンドロームと診断され、体重減量目的で当院を紹介される。自覚症状はなく、元気いっぱい。ただ階段などを昇るときに息切れを感じることがある。学生時代は柔道をしていて体力には自信あり、なにごとにも熱くなるタイプとのこと。

●ライフスタイル

車で通勤、営業も車を使用するため、ほとんど歩かない日々。食事でも車の中でコンビニ弁当が多い。

●初診時のアドバイス

まず車の生活から脱却し、できるだけ電車通勤に切り替えて営業での外回りも運動療法のチャンスと思って歩きましょうと説明。「やってみる」と同意される。

●経過

翌日からがんばって電車通勤を実行。歩数計もつけ始める。1ヶ月後には1万歩を達成、体重を落とそうとがんばっている様子。しかしなかなか体重が減らず、3ヶ月が経つと減量どころか増加となる。

生活状況をチェックすると、空腹時にウォーキングを行うため、食量がかえって増加、特に「ウォーキング後のビールが美味しいんですよ～」とアルコール量も増加していた。

続しても「体脂肪が減らない」「腹囲が減少しない」という人は、必ず何らかの原因があるのです。

一番多いのはエネルギー過多、そう、「食べ過ぎ」です。ウォーキングをすることでお腹がすいて食欲がアップ、ウォーキングを開始する以前よりもよく食べてしまう人がいます。これではせっかく決意してウォーキングを行っても、脂肪燃焼効果にはつながりません。

なかには、自分としては歩いているつもりでも、実は意外に歩いていなかったケースがあります。「自分のウォーキング状況」を把握するためにも、歩数計を身につけて歩きましょう。

ウォーキング結果が思うようにならない場合は、すぐにやめてしまわずに、まずはかかりつけ医に相談してください。放っておいてはウォーキングへのモチベーションが下がるだけです。「これは何かおかしいな」と自ら気付くと、次の行動に移るきっかけにもなります。

ウォーキングはいつ行うのが  
効果的なのか

最後に、患者さんからよく聞かれる質問ベスト3についてお答えします。

質問の一位 ウォーキングをする時間帯は、いつがいちばん効果的ですか？

答え 規則正しい生活を送る人の場合

は、「朝食後」が効果的です。糖尿病やその予備群の人は、朝食前にくらべて、朝食後は血糖値が上がります。その後、下降してから昼食後に再度上昇し、夕食時もそれを繰り返します。

美容ダイエット特集などでは「空腹時に歩こう」という情報が多いのですが、一理あるとはいえ、空腹時に歩くと、ウォーキング後の腹ペコを抑えきれず、先に紹介した森田さんの例のように、どうしても食べ過ぎてしまうことがあるのが人間の性分でしょう。誰しも経験があることだと思います。

期間限定でモデルやタレントさんが美容のためにダイエットをするとか、スポーツ選手の減量目的などならともかく、一般のメタボの人は空腹をガマンするほうが辛いと思います。

その点、食後のウォーキングを行うと無理なく継続できる、そのほうがカラダにとつて自然なタイミングであるわけです。

朝食後、約三〇分したら歩くこと。ちよつと通勤時間帯に歩くとはつちりです。

朝食を抜いた場合、昼食後の血糖値は朝食を摂った場合に比較してかえつて高くなり、食後のエネルギーの燃焼効率が低くなるという研究結果があります。

朝食を抜いても、内臓脂肪減の効果は期待できません。朝食をしつかり食べてから歩く。会社員なら「通勤にひと駅分多めに歩く」というちよつとした生活の

工夫を試みるだけで効果が上がります。

質問の二位 ウォーキングは二〇分以上継続しないと効果はないのですか？

答え マスコミでよく言われていることですね。継続するに越したことはありませんが、「たとえ五分ずつのこまぎれウォーキング」でも、効果はあります。

ウォーキングなどの有酸素運動を行うと、血液中の糖分（ブドウ糖）と脂肪が燃焼しますが、最初の約二〇分は糖分が燃え、その後、脂肪分の燃焼に転じます。

よつて、二〇分以上継続すると、糖分、脂肪ともに燃焼させることができるわけですが、五分のウォーキングでも、燃焼がゼロではないのです。時間がなければ少しづつでもいいので、五分でも一〇分でも、早足と大またで歩くことを意識して、実行することこそが大切です。

質問の三位 たくさん歩いた日は、たくさん食べてもいいですか？

答え ダメです。先の森田さんの項目をご参照ください。

質問の第四位は「雨の日、雪の日など、家でウォーキングをしても効果はありますか？ またその方法は？」です。答えは、「もちろん、あります」。

屋内ウォーキングの例を左にイラストで紹介しておきましょう。

これらの解答を含め、ウォーキングのコツなどは拙著『専門医が教える 糖尿

病ウォーキング！』（扶桑社新書）で詳しく述べています。メタボの方を対象にしていますのでご参考ください。

さあこれからは、屋外屋内を問わず、いつも足を動かすことを意識しましょう。終生、「腹やせウォーキングを意識的に行うこと」が、血管を鍛え、健康と若さの秘訣につながることでであると結論づけさせていただきます。

「雨の日も 負けずに歩く

部屋のなか」ドクターモグ川柳

## まとめ！

1. 「腹やせウォーキング」の継続で、腹囲を安定させる！
2. ウォーキングはクスリだ！
3. 若さは血管の弾力で決まる！
4. 内臓脂肪が血管を老化させている！
5. 歩数計をつけよう！
6. ウォーキング後に食べ過ぎるな！
7. ウォーキングは朝食後に行うのが効果的！
8. 1日5分のこまぎれウォーキングでも効果あり！
9. 家の中でも足踏みをして、足を動かそう！

レッツ 屋内ウォーキング！ 家やオフィスでもこまめに足を動かそう！



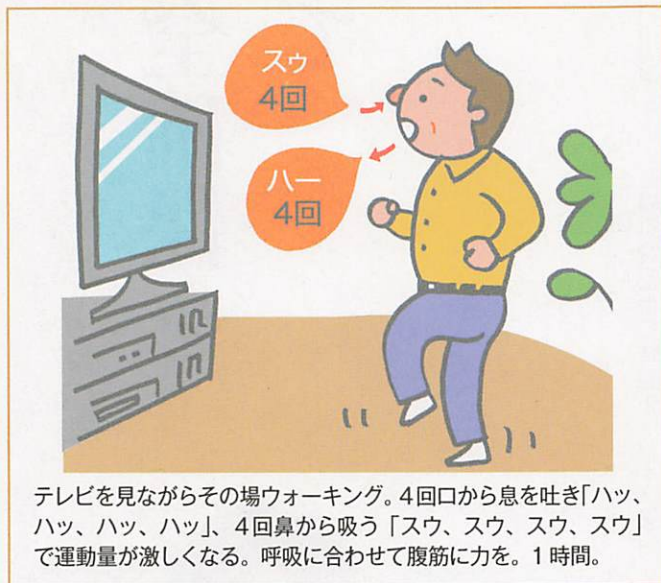
歯磨きをしながら



皿洗いをしながら



掃除機をかけながら



テレビを見ながらその場ウォーキング。4回口から息を吐き「ハッ、ハッ、ハッ、ハッ」、4回鼻から吸う「スウ、スウ、スウ、スウ」で運動量が激しくなる。呼吸に合わせて腹筋に力を。1時間。



お尻でウォーキング。  
前に5～10歩、後に5～10歩を繰り返す。



自転車エア・ウォーキング



壁にもたれて腹式呼吸。口から息を20秒間吐きながら、お腹をへこませる



デスクワーク中や座っている時は常に足首から先を回すことを意識する

# ALPS

2009.12 Vol.97

アルプス

## Useful Life

**NPOに必要なヒト・モノ・カネ** 小田順子  
～第2回 NPOの設立・運営ノウハウ～

## Family

**介護が始まる時** 荒牧敦子  
～第1回 私自身の介護経験から～

## Economy

**生命保険の見直し** 飯村久美

## Hobby & Sports

**トレイルランニングの世界** 佐々木直人

## Discussion

**ライフプラン座談会**  
～松戸市役所人事課職員厚生班の方々と～

## Interview

**酒井 美紀さん**

**今を感じて生きる**

～互いに支え合うこと～



# ALPS

アルプス

2010.2 Vol.98

## Economy

元本保全型不動産投資  
およびリスクを減らす考え方 竹本隆之

## Health

ウォーキングで血管力を高めて若返る 福田正博

## Career

食の安全確保を目指して 田中清司

## Useful Life

つながりが“まち”を変える 紀平容子  
—チャンプルーの会の試み—

## Person

手話通訳者の専門性 谷村隆人

## Coverage

# 知っておきたい 裁判員制度

