

歩いて生活習慣病を予防

～1日 男性9,000歩、女性8,500歩を目標に！～

国立病院機構南九州病院 名誉院長 福永 秀敏

《執筆者プロフィール》



福永 秀敏(ふくなが ひでとし)

医学博士。1972年、鹿児島大学医学部卒。

「世界で初めて筋無力症候群の病態」を解明。1998年から国立病院機構南九州病院長。

同病院は、2011年、日本医療機能評価機構の「認定」と「患者満足度日本一」の評価を得る。

『病と老いの物語』など著書多数。

※掲載記事とプロフィールは2012年9月現在の内容です。

健康長寿を願うなら

平成24年7月、厚生労働省は「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」、すなわち「健康日本21（第二次）」を公表しました。そのなかで特筆されるのは、生活習慣病予防のために一日の平均歩数を現状よりは約1,500歩ふやし、（20歳～64歳）男性9,000歩、女性8,500歩という具体的な目標値を設定したことです。

（注）65歳以上男性 7,000歩

65歳以上女性 6,000歩

健康長寿は国民すべての願いですが、その達成のためには「がんの早期発見と生活習慣病の克服」が最も重要な課題といえます。なかでも心筋梗塞や狭心症等の心臓病、脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病対策として、「歩くこと」の重要性が再認識、強調されることとなったのです。

健康長寿の秘訣としていろいろなことが言われてきましたが、お金もかからず誰にでも手軽にできて、そして効果的なことが「歩くこと」です。これを毎日続けるのは難しいのですが、肝腎なことはやはり「続けること」ですね。

歩けることの有難みを忘れずに

私たちはある時期がくれば自然に歩けるようになることを、普通のこととして考えがちです。ところが幼少時に発病する難病では、生まれてこのかた一度も歩いたことのない人もいます。

もう30年近く前のことになりますが、現在私が勤務している病院で、当時小学4年生だった中島君の詩を読んで衝撃を受けました。

「ぼくは うまれて いちども 走ったことがない。
だから 先生のおっしゃることや かんごふさんのおっしゃることなどきいて 走ってみる。でも 走れない。ぼくは 思いきり走って びょうきをふりおとしたい。そして げんきなからだをつくってみたい」。

中島君は筋ジストロフィーという病気で入院し、懸命に訓練に励んでいました。当時は20歳がこの病気の平均寿命だったので、中島君はもちろんこの世にいません。

歩けることの有難みを喜びとして、エレベーターを使わないで階段にするなどちょっとした毎日の心がけが健康への、そしてアンチエイジングへの第一歩ではないでしょうか。

