

健康・医療フォーラム

歩くだけ 脳も若返り

年をとったら筋肉はなくなっていくと思われがちだが、それは使わないからと考えたほうがいい。努力すれば、それなりに筋肉は維持できる。筋肉は糖質と脂肪を最も大量に燃やす「臓器」。脳と筋肉で9割の糖質を消費できるようになっている。だが、現代人は動かない。一日中座っている。だから糖が余り、臍臓を酷使してインスリンを出し、糖を代謝しようとする。



もりたに とし お
森谷 敏夫さん

京都大学大学院人間・環境学研究科教授。応用生理学が専門。運動による生活習慣病の予防効果について研究。

その結果として糖尿病が起きているというのが現状だ。運動をすると血圧が下がる。まず心臓が早く脈打ち、多少血圧が高くなる。すると、心臓は自分で血圧を下げるホルモンをつくる。医師が高血圧の薬として出す降圧利尿剤と同じような物質が心臓の筋肉から出る。だから、運動した後は血圧が下がる。これは私たちの研究の成果だ。運動はアルツハイマーの予

防に非常に有効というのが、最近の研究成果だ。70歳になってから運動して、脳の機能がよくなるのか。答えはイエス。海馬は年とともにだんだん萎縮する。普通は小さくなるのに、1年間運動したら約2年分に相当する海馬の増加が起きたと報告されている。つまり、70歳でも運動を継続すれば脳機能は良くなる。「こいで10分」「こいで8分」などと細切れで構わないので、日常の生活活動も入れて、トータルで1日1時間を目標に週に3、4回やると、ウォーキング程度で脳に有効な効果があるということだ。いま運動している方はぜひ続けてほしい。歩くときはぐいぐい歩いて、生涯現役、死ぬまで元気でいてください。