

# 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3回)

#### ウォーキングで血管力を高めて若返る

構成：エンブル

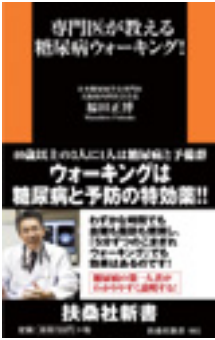


福田 正博

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。

『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。



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、うちのクリニックの患者さんも「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、こまっついていないで、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、ゆっ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。

くろつ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と、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）の大きさ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。

血液はもともと、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。これが血管内に行け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いうわけです。

**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るように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く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お出なくなるのがわかっていきます。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います。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、防止することにはちばんいいのが、「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と行えば、かなり効果はあったと考えています。

「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。少し歩いて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、BMI26、血圧132/88mmHg、血糖値152mg/dl、HbA1c7.2%

●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、HbA1c6%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、BMI28、血圧135/88mmHg、血糖値120mg/dl、HbA1c6.1%

●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、食事がかえって増加、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ぺこを抑えきれず、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か、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っ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。ちょうど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って高くなり、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から歩く。会社員なら「通勤にひと駅分多めに歩く」という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。

よって、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られます。

「雨の日も 負けずに歩く

部屋の内側」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



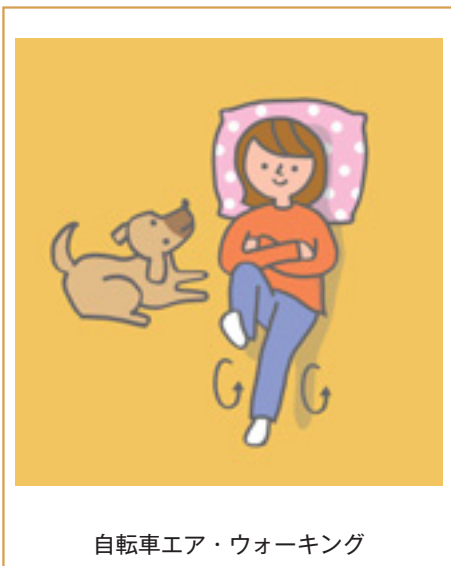
掃除機をかけながら



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