

## 第10波到来！急増中の新型コロナは「ウォーキング」で撃退

2/13 日刊ゲンダイ

コロナ第10波の到来か。厚労省によると、1月29日～2月4日までに全国約5000の医療機関から報告された新型コロナウイルス感染症の新規患者数は7万9605人で、1医療機関あたり平均患者数は16.15人と報告された。11週連続で増加の一途をたどっている。

感染を防ぐには、こまめな手洗い、アルコール手指消毒、換気、人が密集している場所ではマスクの着用が基本だ。ただ、感染予防だけでなく重症化を防ぐには、日頃のウォーキングが有効だという。医学的に正しいウォーキング法を提唱した「1日1万歩を続けなさい」の著者で、池袋大谷クリニック院長の大谷義夫氏はこう言う。

「アメリカで新型コロナウイルス患者と運動習慣も関係を調べた調査によると、感染した男女約4万8400人(平均年齢約47歳)のうち『ほぼ運動しない(0～10分/週)』人は、『中等度の運動をする(11～149分/週)』、『よく運動をする(150分/週)』に比べて入院リスクやICU入院リスク、死亡リスクが高いと分かりました」

さらに、スペインのバレンシア大学やナバーラ州立大学による研究では、運動習慣がない人に比べてよく運動をする人はコロナ感染を11%予防し入院リスクを36%低下させ、重症化リスクも44%下げると報告されている。

「ウォーキングなどの有酸素運動は、体内にウイルスが侵襲すると即座に発見し攻撃してくれる『NK細胞』を活性化させ、免疫力を高めると言われています。寒い冬の時期に外でウォーキングするのはなかなか億劫だと思いますが、コロナを含む感染症予防のためにも無理ない範囲で取り組んでみるといいでしょう」

### 医師が考案「医学的に正しいウォーキング」を実践する3つのポイント

走るよりも歩く方が寿命を延ばす——。そう言うのは、「1日1万歩を続けなさい」(ダイヤモンド社)の著者で、「池袋大谷クリニック」院長の大谷義夫氏だ。国内外の科学論文から導き出した医学的に正しいウォーキング法について詳しく聞いた。

ウォーキングは生活習慣病や認知症の予防・改善に効果的で健康寿命を延ばすことは広く知られている。ただ、「歩きすぎは膝を痛めるから1日8000歩がいい」「歩数ではなく1日30分など時間を決めて行う方がいい」など、方法については諸説が唱えられてきた。

#### ① 1日1万歩は正しい ②こまめに歩くのもOK ③セカセカ早く歩かない



そこで大谷氏は、国内外82の論文と最新のエビデンス(科学的根拠)をもとに、医学的に正しい歩き方「大谷式ウォーキング」を考案した。

ウォーキングといえば「1日1万歩」と頭に浮かぶくらい“常識”になっているが、大谷式でもやはり「1日1万歩」が推奨されている。

「アメリカがん国立研究所が40歳以上の男女50人を対象に1日の歩数と死亡率の関係を調べたところ、成人1000人あたりの年間死亡率は歩数が多ければ

多いほど低下していました。ただ、1万歩を超えると、それ以上歩いていた人と死亡率に大差が見られなかったため、分かりやすい目安として今回、1万歩を勧めています」

また、厚労省の「日本人の食事摂取基準」によると、成人男性における1日の平均摂取カロリーは2200キロカロリー、平均消費カロリーは1900キロカロリーだ。運動しなければ余分な300キロカロリーは脂肪として蓄えられ、肥満だけでなく高血圧や糖尿病といった生活習慣病を引き起こすリスクになる。

「一般的に1000歩の歩行で約30キロカロリー消費するとされ、厚労省が主導する『健康日本21』では1日300キロカロリーを消費する運動が推奨されている点からも、やはり、1日1万歩が健康維持に有効だと考えられます」

健康寿命を延伸させるためにも、ゆっくり、こまめに合計1万歩のウォーキングを始めてみてはどうか。

