



平成16年2月号

**基本理念** 医学への精進と貢献、病者への献身と奉仕を旨とし、その時代時代になしうる最良の医療を提供すること。



## 虎の門病院 分院

「成人病の予防に運動を ～その功罪～」 リハビリテーション部長  
三上 凱久  
「病院敷地内の木々と草花たち」 副院長 中西 成元

# 成人病の予防に運動を ～ その功罪 ～

リハビリテーション部 部長 三上 凱久

健康維持のための運動への関心が中高年者の間で非常に高くなっています。しかし、同時に運動のやり過ぎや運動方法の間違いで様々な障害を生じる方の数も年々増えています。そこで日頃から運動・スポーツの効能とその弊害、危険性も十分に知っておく必要があります。

<運動の効能> 1999年度の厚生労働省国民栄養調査によれば40代日本人男性の30%以上、50代女性の25%以上が肥満に該当しています。運動不足による肥満が原因で筋力低下、スタミナ不足、感染症などに対する抵抗力低下、そして内分泌、循環器、呼吸器疾患の発生頻度が増し、老化も早めることとなります。

肥満、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病の予防としては、エネルギー消費のための運動、例えば、ジョギング、ウォーキング、スイミング、エアロビクスなどが有効です。これらを定期的に一定時間決めて続けることが理想的です。更に運動の強度を少しずつ増やしていくことも大事です。「酸素消費量/単位時間」の増加は呼吸、循環器系機能をより高め、全身持久力も向上させます。

適度な運動は、骨、筋肉、関節など運動器官の老化予防に最良の薬です。運動による筋肉量の増加、筋力の増強は骨を強化し、関節を保護します。また、敏捷性が維持され、転んでケガをする等の外



傷発生を防ぐこともできます。加えて筋肉量の増加は基礎代謝量を増やし、エネルギー消費も促進するので生活習慣病の予防にもなり得ます。また筋肉を鍛え、維持する事は血行改善に最適です。

筋力をつける運動として、スポーツジムでのマシーンをを用いた運動、家庭でのおもりをを用いた各種筋力強化体操、腕立て伏せ等が有効ですが、こうした運動は循環器系への負担を増やし、急激な血圧上昇をおこす可能性があります。呼吸を止めず、深呼吸をしながら運動を行う、また高血圧など循環器疾患のある方は主治医と相談してから開始する等の注意が必要です。

ジョギング、散歩その他の適度な運動は上気道を鍛え、呼吸機能を維持し、感染症などに対する抵抗力を付けるといった効用があります。更に消化管の動きを活発化させ、通じをよくし、健康な食欲をもたらします。最近では、更年期以降の女性の骨粗鬆症予防が重要視され、骨粗鬆症予防の薬も種々開発されていますが、十分なカルシウム摂取に加えてウォーキング等の適度な屋外スポーツの継続

が最良の予防法です。

<運動と免疫機能> 細胞免疫のひとつ、ナチュラルキラー細胞の細胞数と活性度が運動直後に増加します。これにより運動による感染症、がん等に対する免疫力の増強が期待されます。また適度な運動は気分を高揚させストレス解消にもなるのでこれも免疫力を高めると考えられています。

<運動による病気の治療> リハビリテーション科を初めとした運動器を扱う診療科では運動療法が治療の中で重要な位置を占めています。また、糖尿病においては、治療に当たり、食事療法、薬物療法と共に運動療法は三本柱の一つとして重視されています。その他の診療科の病気に対しても、時には治療の中心的な柱として運動療法が処方され有効性が示されています。更には外科系疾患の術後管理医療においても、早期離床、早期歩行開始が自立神経系を賦活させ、血流を含む循環器、呼吸器、消化器の合併症を防ぎ、運動能力、精神活動の回復を早め、手術の成績の向上につながるということで運動療法が実践されています。

<運動の弊害> 運動の効用の裏には弊害もひそんでいます。例えば、運動の「やりすぎ症候群」です。筋肉、腱、関節などを傷めてしまい、スポーツ活動を再開出来なくなることも少なくありません。これは内科的にも危険です。スポーツや

運動で身体を激しく動かす行為の中に麻薬的効果があり、依存症に陥ることがあります。身体のため、健康のための運動は「適切な質と量」を守らなくてはけません。

また、イメージが先行し、プロの高度な技術を見て、すぐ自分にも出来そうな気になり真似をする方がいらっしゃいますが、これもスポーツ障害の原因です。最近では女性のスポーツ愛好家も急増しています。女性は男性に比べて筋力は弱く、関節は緩い傾向にあるので、筋力アップ等の基礎的なトレーニング抜きで、技術的向上を目指すと思惟や腱鞘炎を起こす危険性が高くなります。運動の実行に関してはあくまでも「自分のリズム」「自分のペース」を守りましょう。

運動中の内科的トラブルで一番怖いのは、循環器系のアクシデントです。スポーツ中の突然死の80～90%は虚血性心疾患と急性心機能不全が原因という統計があります。スポーツ中に起る不整脈も重大な事態につながることもあるので、要注意です。中高年者で新たに運動、スポーツを始める場合には、内科的検査を受けてから始め、更に定期的な検査も繰り返すという慎重さが必要です。

## 病院敷地内の木々と草花たち

副院長 中西 成元

旧暦で1月は春である。早春の花といえばウメ、福寿草、マンサクあたりだ。しかし、残念ながら本院の敷地にはこれらはない。本院のツツジの植え込みの中に1本だけジンチョウゲの木がある。これが当院では春一番早く咲く花だが、外側が紅紫、内側が白のツートンカラーのあまり目立たない花である。長い冬の終わり頃、かすかな香りで花に気付かされる。以前は何本もあったが、いつの間にか1本になってしまった。本院は分院と異なり都心にあるため、植栽のための十分なスペースがなく、わずかな土地にいろいろな樹木が植えられている。最も多く植わっているのは本館玄関廻り緑地で、道路側にはサツキツツジと大紫ツツジの寄植、内側には7、8本の樹がある。これらは殆どが記念樹で、どういう理由でその木が選ばれたかわからない。ハナミズキとサクラが2本ずつと、ゲッケイジュ、ヒマラヤスギ、エンジュ、イヌクス、アスナロ（翌檜）が1本ずつ開院5、20、30周年記念植樹として植えられている。中でも、エンジュは新館竣工記念に日中友好植樹会から昭和60年に寄贈されたものだ。この小さな緑地の花といえばツツジである。健診センター前の街路樹のコブシが2月から3月に花をつけ、春の盛りには金刀比羅宮のサクラが咲き、終わるとツツジの季節になる。病院への歩道沿いに赤と赤紫の花が一面に咲くと、あっという間に花の季節の春も終わりだ。初夏にはアジサイが青い花を咲かせ、夏になるとムクゲに薄桃色の花が咲き、クチナシは真っ白の清楚な花を



膨らみ始めた沈丁花の蕾

つける。そして玄関へのスロープのアベリアが白い小さな花を咲かせる。さらに地被としてツタが植えられているが、その他にも勝手に色々な草花が季節ごとに芽を出し、花をつける。タンポポ、ムラサキカタバミ、ヒルガオなど多くの野草が競って生き伸びようとしている。中でもドクダミは生命力が強たくたくさん繁茂している。この草は初夏に真っ白な小さな花をたくさんつけ、なかなか趣きがあるのだが、その茎や葉が発するにおいがひどく、皆に嫌われている。夏になると、ツツジの寄植えの上にヒルガオが蔓を伸ばし、アサガオのような形の薄桃色の花を咲かせる。わずか200m<sup>2</sup>の小さな緑地に意外にたくさんの植物を見ることができる。虎ノ門駅から病院までの間にも色々な植え込みがある。三菱石油の植え込みは7本のカツラだ。金刀比羅さんはサクラ、商船三井ビルはケヤキで、JTビルはクスノキだ。おのおの、比較的はっきりした好みで木を選んでるように見える。当院ではまったくそれはないようだが、その雑多さが私は好きだ。しかし、何年か後にマッカーサー道路ができた時には、これらの木々たちはどうなってしまうのだろうか。