

2024年10月度 安全衛生委員会 衛生講話

ウォーキングから始める健康

産業医 西川菜摘



ストレスによって脳や心が疲労していく

平成28年の厚労省の調査によると、現在の仕事や職業生活に関することで強いストレス（不安や悩み）となっている事柄が「ある」と答えた労働者の割合は実に59.5%にのぼります。

ストレスの原因は、仕事の質や量、失敗や責任に対するプレッシャーから対人関係までさまざまですが、これらが起因となりストレスホルモンの分泌が起こり、脳や身体の不調を招くとも言われています。

ストレスを軽減するには、趣味に興じたりプライベートを充実させたりと、気持ちを晴らしてリラックスできる時間を作る必要があります。



ストレス発散には「ウォーキング」が効果的



ウォーキングは健康づくりや生活習慣病の予防につながります。体を動かすことで多くの酸素が取り込まれ、体脂肪を効率よく燃焼させることができます。その結果、肥満の解消や予防も期待できます。また血液の流れる抵抗値をさ下げることにより、血圧が低下するほか、血中脂質や血糖が減少します。また運動することで心配機能の向上も期待できます。

また筋肉と脳細胞には密接な関係があり、ウォーキングによって足の筋肉をたくさん使うことで、大脳に良い刺激を与えます。脳細胞を活性化し、脳の血管の老化を遅らせることも期待でき、アンチエイジングにも効果的です。

ウォーキングの効果を高めるやり方、意識すべき点は？

ウォーキングは少し油断するとダラダラした歩行になり、期待したような効果が出ません。中強度でしっかり効果を出すためには、少し息が弾んで汗ばむくらいの速さで歩くのがコツです。歩く時の姿勢も重要です。



ウォーキングをする時間帯の効果とは？

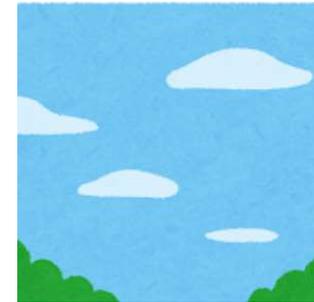


朝は穏やかに

朝に太陽を浴びて歩くことで、メラトニンが分泌されます。メラトニンは自然な眠りを誘う作用があり、「睡眠ホルモン」とも呼ばれているので、朝のウォーキングを継続することで質の良い睡眠がとれるようになります。

昼食後はダイエット効果大

お昼にウォーキングをするなら昼食後がおすすめです。血糖値の上昇は食後30～60分後にピークがきます。昼食後に歩くことで血糖値がさがり、糖質が脂肪になるのを防いでくれるのでダイエットに効果的です。



夜は呼吸を意識して快眠へ

お昼と同様、食後に歩くと血糖値が下がり、ダイエット効果が高まります。ただしあまり早く歩いて交感神経が優位になると、眠りにつきにくくなる恐れがあります。夜のウォーキングはゆっくりと歩くのがおすすめです。

運動活動

Mets

生活活動

	1		安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2		料理・洗濯(2)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3		犬の散歩(3) 風呂掃除(3.5) 掃除機かけ(3.3)
水中ウォーキング(4.5)	4		自転車(4) 通勤・通学(4) ゆっくり階段上がる(4)
かなり早いウォーキング(5)	5		動物と活発に遊ぶ(5.3) 子供と活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)	6		
ジョギング(7)	7		
サイクリング(8)	8		階段を早く上がる(8.8)
縄跳び(12.3)	12		

身体活動の メッツ(METS)表

日々の生活の中には、知らず知らずと体を動かしているという無意識な身体活動を数値化することで「どれくらいエネルギーを消費しているのか」を知ることができます。
それが **メッツ「METs」** です。

CHECK

掃除機かけ、風呂掃除は軽い筋トレやウォーキングに相当します！

まとめ

- ストレスによつての脳やこころの疲労対策として、ウォーキングが効果的。
- ウォーキングは、脳の活性化やストレス安定、生活習慣病予防などの効果がある。
- ウォーキングをするタイミングの違いで効果増の期待ができるものも。
- ストレス度が高い人こそ余暇での運動を積極的に取り入れる。

