

歯を食いしばって走るな

歯を食いしばって走るな

市川治療室 No.90/1998.04

食事が「主」運動は「従」

あなたのダイエットは間違っていないですか？それぞれの専門家にアドバイスしてもらおう。

ダイエットの基本は食事療法と運動療法だと言うことは誰でも知っている。だが食事が「主」で運動は「従」。しかも運動は「食事の欠点を補うための物」という認識はまだ浅い。

「日本では『減量』イコール『有酸素運動』のように強調されてきました・有酸素運動だけでは体脂肪は落ちません。そのやり過ぎは危険です。ジョギングの元祖であるアメリカのジム・フィックスはジョギング中に心筋梗塞でなくなっていますし、エアロビクスのトレーナーが膝を痛めるなど身体を壊す事故もよく起きています。健康関係の本に『運動中の脈拍をはかり、最大心拍数の何割に達する強さの運動を毎日30分以上続けましょう』などと書いてあるます。しかし減量のための運動は時間や強度を設定して歯を食いしばり、がんばって行うものではないことを忘れないでほしい」（東京慈恵会医大健康医学センター大野誠講師）

東京女子医大第一外科の横山正義教授（心臓血管外科）も警告する。「心筋梗塞の発作は朝に多いことが日米双方の研究ではっきりしています。特に今の寒い次期の過激な早朝ジョギングは突然死につながります。胸が痛いのを我慢して走っている人がいますが、危険です。これからジョギングを始めようと言う方は心臓の専門医によるメディカルチェックを受けてからにしてください」

肥満解消のための有酸素運動は心臓に多きな負担がかかる危険性があるのだ。その点大野誠講師が提唱している「CM体操」はユニークだ。テレビのCMの間に腕立て伏せや腹筋の運動を行うものだ。「週に一時間、マシントレーニングを行うより、毎日15分間のCM体操の方が、筋肉や基礎代謝の保持には有効です」

・・

有酸素運動で脂肪を減らす・・・腹式呼吸歩き

運動にはウォーキングやジョギングなどの様に息を吸ったり吐いたりしながら行う「有酸素運動」と、相撲などの様に息をこらえて瞬間的にエネルギーを消費する「無酸素運動」とがある。減量のためには有酸素運動の方が有効とされている。

しかし、有酸素運動も強すぎると、脂肪が分解されずにブドウ糖だけが使われて、ただ疲れているだけということになる。例えばマラソン。「肝臓や筋肉に貯えられているエネルギー源であるグリコーゲンの量は普通の男性で約800カロリー。42.195キロをひたすら走るマラソンでは約14～15キロ付近でグリコーゲンを使い果たしてしまう。しかし残りの27～28キロをかなりのスピードで走破するには脂肪を燃やしてエネルギーにすることはまず不可能。どうしてもブドウ糖が必要になり、これを補うために途中でドリンク剤を何回も飲むわけです」（日本相撲協会診療所医師・林えいろく博士）

それでは理想的な運動とは？「強度が中程度以下の有酸素運動ということになります。お勧めしたいのが、意識的に深呼吸しながら歩く『腹式呼吸歩き』です。減量にふさわしい運動の条件すべて満たしています」（林博士）

やり方は簡単だ。歩くスピードは一分間に約80メートル。普段より少し早めで、軽く息が弾む程度の運動の強さである。腹式呼吸は息を吸うことが中心の胸式呼吸に対し息を吐くことが目的の呼吸法である。

二吸い三吐き（吸う、吸う、吐く、吐く、吐く）か、また1・2・3と頭の中で数えて歩きながら鼻から息を大きく吸い込み、次に1・2・3・4・5と口をすぼめ、ローソクの火を消すようにゆっくり息を吐き出すのがコツだ。「腹式呼吸歩きは脂肪を燃やすのに最適で運動療法の目的に最もかなった運動です」（林博士）

運動療法の目的

肥満は「運動不足病」の代表格である。肥満を解消するには摂取エネルギーが消費エネルギーを下回るように体脂肪を減少させることである。そこで運動によって中性脂肪を分解し、遊離脂肪酸の形にする。これが筋肉で利用されることによって体脂肪を減少させようというのが運動療法のねらいである。合併症を起こしやすい内臓脂肪型肥満にはとりわけ運動療法が有効である。