

もっと自分の体を知って、健康にスポーツを！

さすがしく、気持ちの良い季節となりました。「もう若くないし、運動なんて私には無理……」なんて思っている人。何かはじめなければ老化は進む一方です。

兵庫県医師会健康スポーツ医学委員会委員長で河村循環器病クリニック院長の河村剛史先生に日常生活でのスポーツの注意点及び生活習慣病の予防についてのアドバイスをいただきました。

現 代人の約7割が「運動不足」と言われていますが。

身体を動かす機会が減り、筋肉が弱くなって、汗をかかない人が増えていきます。

その原因のひとつに、「社会環境」があげられます。昔は何処へ行くにも歩いていましたが、今はちよつと外出するにも自動車です。そういうことが原因になり生活習慣病にかかりやすくなっています。個人でも歩く事を心がけている人と、ちよつと出かけるにも自動車に乗っている人とは大きな差が出てきます。



「運動負荷試験」を実施中。個々の体力に応じた適切な治療とアドバイスがこれからの医療には必要だと河村氏は力説する。



河村剛史先生

い きなりスポーツといっても自分の適量がよくわからないのですが。

中高年のスポーツは健康のためであって、健康だから大丈夫と勝手に思い込んでしまうものではありません。自分の好みだけではなく自分の健康状態を知り、それを改善するにはどういった運動が必要なのかを知り、それぞれのからだの状態に応じたプログラムを作ることが重要です。人によっては軽く運動しただけで血圧が200を超えることがよくあるので、特に中高年においては運動時の血圧上昇を目安とするのがよいでしょう。

河 村クリニックでは個人に応じたプログラムを組まれているとお話ですが。

健康長寿である為には、まず自らのからだの状態を知ることから始まります。当院では個々の健康状態にあった種目や方法、リスクを予測するのに最も効果的な検査法である「運動負荷試験」を行っています。他、動脈硬化度、心臓・大動脈・頸動脈超音波検査・血液の流れかなどもチェックし、総合的な観点から個人に応じたアドバイスをを行っています。

運 動時に最も忘れてはならない事が「水分補給」だと思いますが。

ただの水分を補給するのではなく、「マグネシウム」を含んだ水を運動中はもちろん、日常的にとることです。

不整脈の治療手段として硫酸マグネシウムを投与するなど、マグネシウムの医療分野の必要性は重要視されています。海洋深層水に出会ってからは、水に溶けたマグネシウムサプリメントとして運動時だけでなく、健康な日常生活をおくる上でぜひ飲むべき水と言えます。

生 活習慣病の治療方法で重要視していることを教えてください。

なかなか今までの生活習慣を改めるには長続きしないことが多いのですが、当院では、新しい生活習慣をつくることを治療で行っています。

まず1つに、「水を飲む習慣をつけること」です。これなら運動することや食べ過ぎることを我慢するより簡単です。1日2Lの水をこまめに分けて飲む。飲むからには、価値のあるマグネシウムを多く含む「海洋深層水」を飲むことをすすめています。

2つ目は、「背筋を伸ばしての歩行」です。動物と人間の差は2足歩行であるゆえ、生活するには必ず歩くことから始まるのですから、歩いている時間は、**背筋をのび、胸を張って歩く**。意識次第で普段の生活を全身運動にかえることができます。

いずれも新しい生活習慣です。こまめに水分補給するには、ペットボトルを普段から持ち歩く、バックにしのばせる習慣が大事です。また歩行は必ず行う動作ですから、小さな積み重ねが重要です。

そういった習慣を身に付けることで、普段の生活においても少しずつ健康に対する意識が高まってくるようになるのも、治療の一つとしてとらえています。

河村剛史先生略歴

昭和47年神戸大学医学部卒 東京女子医科大学付属日本心臓血管研究外科、胸部外科、カルフォルニア大学サンディエゴ校医療センター、兵庫県立姫路循環器病センター、兵庫県立健康センター、兵庫健康財団などを経て、2005年5月に神戸市灘区に河村循環器病クリニックを開院。循環器専門医・心臓血管外科専門医・健康スポーツ医・医学博士

河村循環器病クリニック
http://www.kawamura-cvc.jp
TEL:078-805-6670
FAX:078-805-6671

