

## 第2回ならコープ健康大学 質問回答一覧

### 【質問】

夕方、夜で歩く効果は違うのでしょうか。

### 【答え】

睡眠は、昼間に受けた細胞のダメージ（損傷）を修復してくれるなど、健康にとって重要です。また、不眠が続くと認知症になりやすいことも最近わかってきました。一般に、入眠（就寝）時の体温が高いほどよく眠れますので、体温が一日のうちで最高の夕方に運動してさらに体温を上げると効果的とされています。同様の理由から、夜でも（体温が最低の朝よりは）効果がありますが、夕方のピークから少しずつ体温が下がりつつ眠るための準備をする時間帯ですので、運動するなら夕食後早めに、そして就寝前1時間を避けてください。あまり遅くなると、交感神経が興奮したままですので、眠れなくなってしまいます。

### 【質問】

マラソンは高齢者には悪いのでしょうか。マラソン大会など、走っておられる方を多く見られますが。

### 【答え】

これは人によると思います。たとえ高齢者でも、体力（最大酸素摂取量）があり、少々無理をしても「何とか会話ができる程度」であれば、その方にとっては適度な運動です。ただし一般的には、比較的高齢の方は、細胞の修復機能が低下していますので、過度な運動を避けたほうが良いと思います。

### 【質問】

1日当たりの歩数は理解できましたが、月ではどれくらいの割合か。

### 【答え】

中之条研究では、病気を予防できる1日あたりの歩数の目安は1年間の平均ですので、月単位でも同様に考えてください。ただし、季節によって気象条件（特に気温）が違いますので、春や特に秋の気候が良い時期には少し多めに歩き、夏や特に冬の暑い時や寒い時には無理をせず、1年を通した平均で目標歩数を達成するのも良いと思います。

### 【質問】

8,000歩を20分は、きついです。8,000歩を30分ではどうでしょうか。

### 【答え】

これは誤解です。「8,000歩・20分」は、どちらも1日の合計です。20分で8,000歩を歩くわけではありません。ちなみに、一般的な歩行のペースは10分で1,000歩（100歩/分）、速歩きなら10分で1,200歩（120歩/分、2歩/秒）です。

**【質問】**

ブラブラ散歩が好きですが、ゆっくり近所の植木を見たり、花を見たりしています。これは心の健康に良いと思いますが、病気予防の点ではどうでしょうか。

**【答え】**

病気を予防する方法はたくさんありますので、季節を愛でるブラブラ散歩も立派な健康法の一つです。どうぞお続けください。何をやるかよりはむしろ、何でも続けることが大事だと思います。

**【質問】**

雨の日の対処法はあるのでしょうか。その場足踏みで歩数をとってもいいのでしょうか。

**【答え】**

はい、その通りです。活動量計で計ってみると、しっかりと足踏みすれば、立派な中強度と判定されます。

**【質問】**

活性酸素とはなんですか。また、活性酸素が体に与える悪影響は。活性酸素と糖尿病の関係。

**【答え】**

活性酸素とは、「ほかの物質を酸化させる力が非常に強い酸素」のことです。私たちは呼吸によって大量の酸素を体内に取り入れています、そのうちの約2%が活性酸素になるといわれています。活性酸素は、細胞伝達物質や免疫機能として働く一方で、過剰な産生は細胞を傷害し、がん、心血管疾患ならびに生活習慣病（糖尿病）など様々な疾患をもたらす要因となります。近年、日常生活の中で感じる疲労の原因は、乳酸ではなく活性酸素だということがわかってきました。適度な運動は、活性酸素によって細胞が受けたダメージを修復するのに役立ちます。