

やっではないけないウォーキング 青柳 幸利 (あおやぎ ゆきとし)

運動強度を表す「メッツ (METs)」という単位がある。

METs とは「代謝当量」という意味。

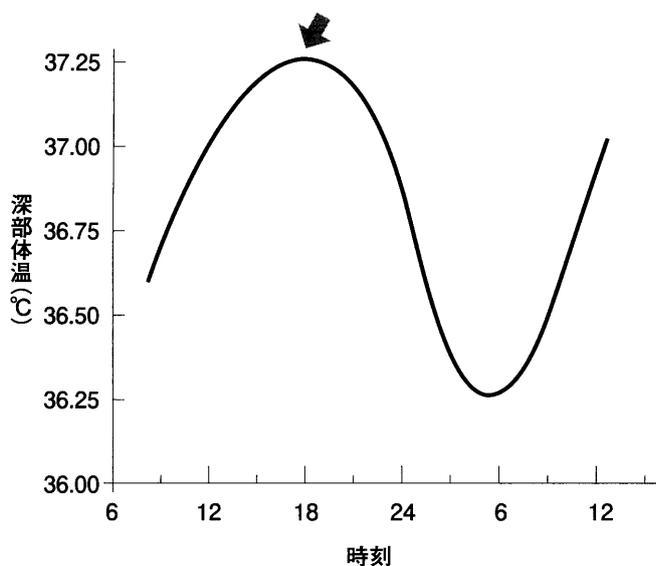
1 メッツの酸素摂取量は、年齢・性別にかかわらず、1 分間に体重 1 キロあたり 3.5 ミリリットルと決まっています。

中高年にとって「速歩き」が「中程度」を代表する運動。

→「なんとか会話ができる程度」の速歩き

図 5

健康な人の1日の体温の推移



健康な人は夕方をもっとも体温が高い

まず、体温がもっとも高くなる夕方は、体はどのような状態になっているのでしょうか？

ひとことでいえば、「もっとも乗っている時間帯」「人間の運動能力がもっとも高まっている時間帯」です。

自律神経のスイッチは交感神経優位になっていますし、血圧や脈拍なども上昇しています。

ちなみに、陸上短距離 100 メートルなど、短い時間で集中して結果を出す競技の世界記録は、ほとんどが夕方 4~6 時の時間帯で生まれています。

陸上短距離 100 メートルの場合、午前中に予選のレースを行い、夕方に決勝

レースを行う、といったプログラムを組んでいます。

つまり、夕方の遠歩きによって就寝時の体温を少しでも（理想は0・5℃以上）高くすることが、快眠のため、健康のための一つの目安になるといえます。

- ・「起床後1時間以内」は、危険な時間帯なので避けたほうがよい
- ・「就寝前1時間以内」は、体温を下げていく時間に充てたいので避けたほうがよい

私たちがもっとも活動しやすいのは、平均17℃とわかっています。

適度な運動は利尿作用を促し、体内の塩分を排出します。それが、血圧を下げることに繋がります。そのラインが「8000歩/20分」だったのです。

また糖尿病も、動脈硬化、神経障害、腎症、網膜症などの合併症につながる恐ろしい病気です。糖尿病になると、血液中に過剰なブドウ糖が含まれた状態になり、長く続くと、血管が傷つき、動脈硬化になりやすくなります。

また、手足の神経に異常をきたしたり、眼の網膜や腎臓にある細い血管がむしばまれたりします。

生活に適度な運動を取り入れると、体内にブドウ糖をとりこむインスリンのはたらきがよくなり、体内が高血糖状態になることを避けられます。

人間は、夜寝ている間に体温調節のために汗をかきます。その量は、ひと晩でおよそ500mlといわれています。

「寝苦しい夏は汗をかいているけれど、それ以外の季節は汗をかきません」と思った方もいらっしゃるかもしれませんが、それは間違いです。冬の寒い季節でさえ、500mlほどの汗をかいています。熱帯夜では、さらに多くの量の汗をかいているのです。

つまり、朝起きた時、人の体は「カラカラの状態」なのです。

水が小腸に届くまで、最低20分くらいはかかる。

300ml前後の水分を寝る前に補給しておくとうい。

ポールウォーキング

