

さんふらわぁクリニック
院長 和田 崇子

アスリートの皆さんは、生活習慣病と縁がない、と思っておられるかもしれませんが、実は長年の生活習慣が将来的に、生活習慣病を引き起こす可能性があることを若いうちから知っておいていただきたいと思います。また、運動量が減っても、運動をしている時期と同じように食事をとっていると、当然ながら摂取量過多となり、生活習慣病を引き起こす要因となります。

一般的に生活習慣病は偏った食生活、食べ過ぎ、飲み過ぎ、睡眠不足、喫煙、飲酒習慣、運動不足が原因と言われています。これらが原因となって「動脈硬化」の状態が続くと心疾患や脳疾患の発症リスクが高まり、命の危険があると言われています。スポーツを継続的にしていても、一般的に年齢とともに代謝や筋肉量が落ち、体は脂肪をため込みやすくなるので、年齢や運動量に合わせて摂取カロリーの調整はもちろん必要です。

主な生活習慣病の原因



偏った食生活



食べ過ぎ



飲み過ぎ



睡眠不足



喫煙



飲酒習慣



運動不足

これに加えて、生活習慣病を改善するための、運動療法があります。運動療法の効果として主に以下の3点があげられます。① 血圧や血糖を正常な値にして、HDL(善玉)コレステロール値を増やす効果。このコレステロールは、動脈硬化進展を予防するとされています。② エネルギーが消費され、代謝がよくなり、肥満が減少する効果。③ 血糖を調節するホルモンであるインスリンの働きを良くする効果。インスリンは血糖を下げってくれるホルモンですが、働きが鈍ると沢山インスリンを出して、その機能をカバーしようとします。そんなインスリンの働きが鈍った状態は、血糖値が高くなるだけでなく、血圧や血液中の中性脂肪、HDL コレステロールの代謝にも悪影響を及ぼし、体重も増えやすくなるという悪循環に陥ります。よって運動は継続して行う事が必要といえます。

年齢が高くなってもアスリート時代と同じような運動量をこなすことは難しいですが、軽くても継続して運動を行っていくことが生活習慣病予防になります。また、もし生活習慣病を発症しても、悪化しないようにうまくコントロールしていくことができます。特に2型糖尿病については、薬だけでコントロールするより、運動療法や食事療法を組み合わせで行った方がより効果的であるとも言われています。生活習慣病をお持ちの方は、主治医とも相談しながら病態にあわせた運動量の指示を受けましょう。食事内容や量も、年代や状況によって異なっていきますので、調整しながら、楽しみながら運動を継続していただければと思います。

アスリートの方も、競技生活時代だけでなく、長い目で栄養管理や運動を続けていきましょう！

