

スポーツの効用

■スポーツ遍歴

学生時代からいろんなスポーツをしてきました。高校では人と違うことがたくて山岳部に入り、予想に反して練習がきつく大変でしたが、高3の夏山合宿では後ろ立山連峰を縦走して貴重な体験ができました。大学では格闘技がたくて柔道を選びました。体力と精神力の両面が鍛えられたのは良かったのですが、ある年の夏は師範にうまくだまされて(笑)、「午前中は警視庁武道館、午後は講道館」というとんでもない合宿をすることにしました。筋肉の塊のような大男たちにひたすら投げられ・抑えられ・締められ続けた合宿でしたが、おかげでどんな屈強な大男に対しても見た目で怖がることだけはなくなりました。



勤務医時代は院内の有志でラン

ニングクラブを結成して各地のマラソン大会に参加したり、スポーツドクターとしてアスリート支援をしました。昨年の東京2020パラリンピックでは陸上競技のメデイカルスタッフとして活動し、世界のトップ・パラアスリートからスポーツの持つ価値や多様性のある社会の意義などを教えられました。

■筋トレのすごい効果



スポーツが苦手な人でも、筋トレならば手軽に始められ様々な効果が期待できます。筋トレは決して若者だけのものではなく、中高年でも適切な負荷の筋トレを続けることで慢性疾患の予防や改善が得られるのです。筋肉がつけばつくほど脂肪は燃えやすくなり糖もたくさん使われますが、筋肉が少ないと糖を利用する能力が低下して血糖が下がらなくなります(体内の糖の70%以上は筋肉で消費される)。最近では中高年向けの筋トレも数多く紹介されており、特にスクワット(膝の屈伸運動)は多くの

筋肉を総合的に強化して消費カロリーも大きいことから、キング・オブ・エクササイズと呼ばれています。

筋肉は単に体を支え動かす役割だけでなく、筋自体がホルモン(成長ホルモン・性ホルモンなど)やホルモン様物質(マイオカイン)を出して認知症やがん予防に関与することが報告されています。「人の寿命は筋肉で決まる/石井直方(東大)」「体が衰えるのは年をとったからではなく動かなくなってきたから/森谷敏夫(京大)」などと言われるのには、ちゃんとした根拠があるのですね。

■スポーツと健康

今年3年ぶりに国体が本県で開催されますが、スポーツ基本法の施行(2011年)、スポーツ庁の設置(2015年)、第3期スポーツ基本計画(2022年)など、スポーツを取り巻く環境は近年大きく変化しています。健康寿命延伸のためにはスポーツなど身体活動の増加が推奨されており、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のみならず、心疾患や呼吸器疾患、整形外科疾患などでも運動療法の効果が認められています。最近では厚労省の認定を受けた「指定運動療法施設」であることなど、一定の条件を満たせばス

ポーツジムの利用料が医療費とみなされ医療費控除を受けることも可能となりました。

東京2020オリパラ大会のレガシーとして、国はスポーツをすることを特別なことと捉えずに、生活習慣の中で国民誰もがスポーツに親しむ「スポーツ・イン・ライフ」の実現に取り組んでいます。個人の健康増進のみならず、スポーツによる地方創生やまちづくり、共生社会の実現など、超高齢社会の日本においてスポーツの持つ価値がますます高まっているのです。



沼尾 利郎
ぬまおとしお

日光市生まれ。宇都宮高校、獨協医科大学を経て塩谷総合病院副院長、国立病院機構宇都宮病院院長を歴任。現在は同病院名誉院長として宇都宮セントラルクリニック等で診療。専門は呼吸器、アレルギー、スポーツ医学など。