

第 1043 回放送分『生活習慣病』5 回目

ゲスト：宮田昌明ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは

「生活習慣病」をテーマにお送りしています。

お話は、鹿児島県医師会の宮田昌明（みやた まさあき）ドクターです。

宮田さん、最終日もどうぞよろしくお願いいたします。

宮田昌明Dr.

よろしくお願いいたします。

今日はアルコールと運動についてお伝えします。

二見いすず

生活習慣病において、アルコールはすべて NG というわけではないのでしょうか？

宮田昌明Dr.

はい。少量の酒は百薬の長と言われるように、適量ならば血流を促すため、問題ありません。

ただしあくまでも、適量です。

アルコールの適量は、アルコールの種類によって変わってきます。

ビールですと 1 日の適量は中瓶 1 本、ワインならグラス 2 杯、日本酒は 1 合、ウイスキーはダブルで 1 杯、鹿児島のみなさんが大好きな焼酎は、0.7 合。

焼酎の一升瓶ならば、2 週間で 1 本と覚えておきましょう。

二見いすず

2 週間で一升瓶 1 本だと覚えやすいですし、調整もしやすいですね。

宮田昌明Dr.

そうですね。続いて運動ですが、運動の強さは、最大運動能力の半分程度を目安にしましょう。

ややきつい程度です。きついのは良くありません。

最大運動能力の半分と言っても分かりづらいので、心拍数も目安になります。

目安の心拍数の計算方法は、まずご自分の年齢を 2 で割り、それを 138 から引いたものになります。

仮に 60 歳の人ならば、60 割る 2 で、30。138 引く 30 なので、心拍数 108 までの運動なら、ややきつい程度の運動となります。

二見いすず

そのような目安となる数字があると、分かりやすいですね。

宮田昌明Dr.

はい。あとは運動量ですが、1日平均 150kcal が目安です。

これは急ぎ足で歩くと 30 分、軽い水泳だと 20 分ほどになります。

また、運動の中にも適しているものと、そうでないものがあります。

二見いすず

そうなんですね？

宮田昌明Dr.

はい。適しているのは、散歩やラジオ体操、水中ウォーキングなど有酸素運動で、人と勝負しないものがオススメです。

逆に避けた方がいいのは、勝負にこだわるものやダンベルのようにいきむ動作のあるものです。

重たいものは心臓に負荷がかかるので控えるようにしましょう。

また最後になりますが、喫煙、そして喫煙者のタバコの煙を吸う受動喫煙は、がんだけではなく、動脈硬化性疾患にもつながるので、気をつけるようにしてください。

二見いすず

よく分かりました。

今月は生活習慣病をテーマに鹿児島県医師会の宮田昌明ドクターに貴重なお話をさせていただきました。

宮田さん、ありがとうございました。

宮田昌明Dr.

ありがとうございました。