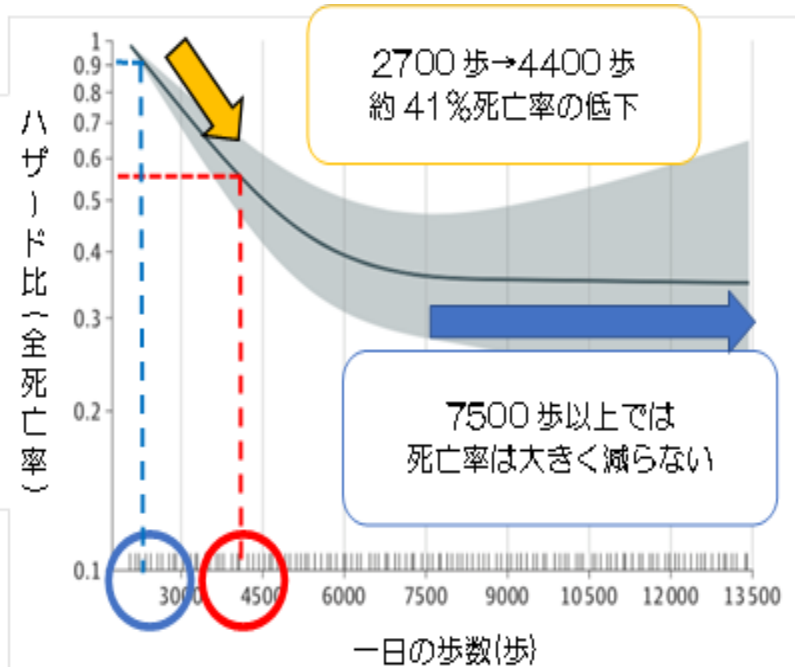


1日1万歩!? 歩くことは健康への第一歩! どれくらいが理想?

8月が終わり、暦の上では秋となりましたが、まだまだ暑さが厳しい日が続きますね。これだけ暑いと外に出るのも一苦勞。運動は大事とわかっていてもなかなか難しいと思います。運動の目安としてよく利用されているのが『歩数』で、携帯電話や歩数計を使っている人も多いと思います。

歩くことは健康や寿命に効果が高いことは知られています。1日1万歩といいますが、ホントにたくさん歩けば歩くほど、寿命は延びるのでしょうか?? 今回は、アメリカの研究チームが実際に調査した論文をご紹介します。



● 1日4400歩で効果あり!

アメリカ在住の高齢女性(18,289名;中央値72歳)の1日の歩行数を調べ、2011～2015年の間(約4年間)追跡し、歩数と死亡率の関係を検討しました(右図参照)

- ✓ 歩数が増えるほど、死亡率は低下する…1日4400歩の人は2700歩の人と比41%死亡率が低下しました。歩行数が増えるほど死亡率は低下しました
- ✓ 1日7500歩以上では、死亡率は大きく減りませんでした。
- ✓ 歩く速さは、死亡率と明らかな関連はありませんでした。

● 1日1万歩に根拠なし!?

1日1万歩と、よく耳にしますが、今回の結果によると歩きすぎかもしれません。事実、その根拠はなく、一説では1960年代に流行した歩数計「万歩計」が起源と言われています。

厚生労働省が定めた指針では、65歳以上の歩数の目標値を男性が1日7000歩、女性が6000歩としています。ところが、実際の日本人の歩数は、65歳以上の男性が平均で5,597歩、女性が4,726歩と目標には届いていないのが現状です。今回の論文では最後に「今回の結果は一日一万歩と言う”達成が難しい目標”を前に尻込みしている人たちへの励ましになるかもしれない」と述べています。歩けば歩くほど良いわけではありません。最初から大きな目標を立てず、達成可能な目標から取り組んでいきましょう。

参考: Lee et al. Association of Step Volume and Intensity With All-Cause Mortality in Older Women JAMA Intern Med. 2019;179(8):1105-1112.

厚生労働省 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針

発行元: 株式会社スイッチオンサービス 編集者: 調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒

