

運動習慣の重要性 ～寿命と骨密度～

整形外科医師 東條 元旗

4月から労災病院整形外科で勤めております東條元旗です。6月になり気温も上がってきました。熱中症への注意が必要になってくる時期ではありますが、今回は寿命と骨粗鬆症という観点から運動習慣の重要性について皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

運動不足が良くないということはみなさん周知のことだとは思いますが、具体的にどのくらい良くないことなのでしょう。今に始まったことではありませんが最近では食習慣の欧米化やライフスタイルの変化から、日本人の死因はがん・脳血管疾患・心疾患・糖尿病・高血圧性疾患など生活習慣病と言われる疾患の割合が増加してきました。そして厚生労働省健康局の調査では運動不足は喫煙・高血圧に次ぐ死亡のリスク因子として発表されています。寿命と運動の関係について様々な研究が行われておりますが、2022年ハーバード大学の研究では週に150分～300分の中程度の運動(ウォーキング、ウエイトトレーニング、自重トレーニングなど)は早期死亡リスクを20-30%程度低下させると結論づけていました。

また運動は骨粗鬆症とも関連があり、特に骨の長軸に対して負荷をかける「荷重」によって骨密度が上昇すると言われております。スポーツ選手の骨密度は一般の人よりも高い傾向にあると言われておりますがその競技によって差があり、水泳選手と陸上選手を比較すると足の骨に多く荷重をかけている陸上選手の方が骨密度が高いということが分かっています。つまりウォーキングは骨密度を上昇させる運動なのです。

これらのことから1日20-30分程度のウォーキングやトレーニングは、寿命を伸ばすことと骨密度の上昇という2つの点でとても効果的な習慣だと思います。暑い季節ですが熱中症に気をつけながらより良い運動習慣を身につけていただければと思います。



受付時間	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科 受付11時まで 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 6/6, 6/20 〕	休診
内科（循環器） 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 6/13, 6/27 〕	休診
内科（呼吸器） 〔予約制〕	診療応援医師13:30 ~ 〔 6/10, 6/24 〕	弘前大学 午前 〔 禁煙外来 〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師	休診
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 6/7, 6/21 〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時~13時30分〕 阿部 杉村 佐藤〔 11時~ 〕 木戸〔 9時~11時 〕	奥山 阿部 杉村	木戸 千葉 〔 11時~12時30分 〕 加茂	関 佐藤 東條	奥山 木戸 関〔 9時~10時 〕 加茂 佐藤〔 10時~ 〕
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔 15時~16時 〕	関 〔 14時~16時 〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	阿部 〔 6/14, 6/28 11時~12時 〕
脳神経内科 〔予約制〕 受付 13時~15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 6/6 〕	診療応援医師 〔 6/14, 6/28 〕
脳神経外科 〔予約制〕	神里	休診	休診	休診	秋田大学14:00-16:00 〔 6/14, 6/28 〕
泌尿器科 受付 8:15~10:30	休診	休診	診療応援医師 〔受付 8:15-10:30〕	休診	診療応援医師 〔 受付 8:15-10:30 〕
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔予約制〕	奥山〔10時~〕 秋田大学〔 13時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	関 〔 10時~ 〕
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

※ 眼科外来は当院の都合でR6.4月から休診となっています。消化器科外来の金曜日はR6.4月から休診となっています。

～秋田労災病院の理念～

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と疾病の予防・治療に取り組み、患者様の人権を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30

TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137

ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆

内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労面立支援部