



激しい運動は…

2011.10.17

スポーツって意外に…

秋も本番となり、涼しくなるにつれてスポーツに最適な季節となってきました。『スポーツはカラダに良くてカラダを鍛えることができる』『健康のために運動をする』『今日はいい汗をかいた』など、運動・スポーツはカラダにとって非常に良いイメージがあります。

ところが運動選手の寿命について調査したデータを見てみると、アメリカのメジャーリーグの寿命が短いことや、大相撲の力士の平均寿命が53.9歳と極端に短いことが分かりました。ネズミを使った動物実験でも、1日3kmの運動をさせたネズミには、ほとんど変化がなかったのに対し、1日5km以上の運動をさせたネズミは死亡率が高くなりました。どうやら適度な運動はカラダに良いけれども、過度な運動はカラダ（寿命）には良くないようです。また、体重当りの酸素消費量（基礎代謝）が大きい動物ほど寿命が短いことが知られています。女性の方が長寿なのは、男性より基礎代謝が低いためです。

カラダを錆びさせる活性酸素

私たちは、走ったりすると息が切れます。これは酸素が急激に使われるために体内が酸素欠乏になるためです。つまり、過度の運動をすると酸素が大量に消費されるので、息を切らすことで運動の中止を警告しているのです。体内では、酸素の消費量が増えると細胞の酸化が進みます。激しい運動をすると、酸素の消費量が増加するとともに、活性酸素という酸化物質が増えます。ちなみに酸化とは錆びていくということです。

カラダは、ミトコンドリアで酸素を使ってエネルギーを産生していますが、その際、通常で1～2%の活性酸素が生じます。活性酸素は遺伝子や他の酵素を破壊し、病気の発症原因となります。激しい運動は、酸素の消費量を増やすとともに、活性酸素という酸化物質を増加させてしまうのです。

また、屋外で行なう競技も多いため、紫外線を浴びる量も多くなります。運動選手が日焼けしている姿は健康的に見えます。日焼けした姿＝健康的という先入観が強く、積極的に日光浴をする人もいますが、紫外線の浴び過ぎは注意が必要です。皮膚の活性酸素を除去する物質が紫外線によって壊されるので、皮膚の老化が進み、皮膚ガンの発症リスクも高まるからです。

運動中の心臓疾患に関する調査結果では、最近5年間で、ランニングや水泳など運動中の突然死が600例以上も報告されています。

適度な運動で健康維持

極限状態にまで鍛えた肉体を持つアスリートによるスポーツは、観て楽しいし、感動するものですよね。しかし、一般の人には、心地良い汗をかく程度の運動をお勧めします。無理をせず体調と相談しながら行ないましょう。

運動でダイエットしようとする、体脂肪を1kg減らすためには約7,200kcalのエネルギー消費が必要なので、ジョギングなら30分は走り続けなければなりません。それを毎日続けるのは、なかなか大変なことです。つまり、運動はダイエットのためではなく、健康維持のために行なうべきだということです。適度な散歩や掃除…ぞうきんがけなどの日常の動作で十分なのです。

酸素を大量に取り込む過激な運動は避けて、快適な季節を楽しみながら、散歩などの適度な運動と、ミネラルたっぷりの水を飲んで健康維持に努めてはいかがでしょうか。

