

特別 コラム

ジョギングはもちろんウォーキングなど運動の良い面と悪い面をしっかりと認識し、QOLの良好を保持していきましょう。

健康づくりの『今』



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。今回のテーマは、「ジョギング」。ブームやその手軽さから始める方も増えています。そこでジョギングのメリットやリスクについてお話を伺いました。

日

本のスポーツ界は商業化や差別化の流れが速く、本質が見落とされがちの傾向があります。正しく運動するために、メリットだけでなくデメリットやリスクを適正に理解する必要があります。

まずは、ジョギングを習慣化している方の工夫や生き方を学ぶとともに、ボディトーク（カラダとの対話）のセレンスを高めることが重要といえます。

メリットとデメリット



ジョギングのメリットとして、運動後の高揚感、快感などを高めることが期待できます。最大酸素摂取量は、散歩へウォーキングへジョギングの順で高まります。また、同じ運動

時間であれば、皮下や内臓などの部位を問わず、脂肪の減少量は大きくなります。

長距離ランナーをスポーツ医学的・体力科学的視点からみると、最大酸素摂取量やHDL C（動脈硬化の予防作用を有する善玉コレステロール）が良好に高く、体脂肪率が著しく低い点があげられます。また、肥満症や糖尿病などの生活習慣病の該当者は極めて少なく、健康度の総合的指標である活力年齢が顕著に若い傾向にあります。

次に、デメリットとして免疫機能の低下、感染症リスクの上昇、交通事故、膝や足の関節炎、足底腱膜炎、心臓肥大、心室性期外収縮などの不整脈、鉄欠乏性のスポーツ貧血、ジョギング習慣中止後の急速な体力低下や体重増加などであげられます。

ジョギングのリスク

ジョギングでは突然死のリスクが強調されますが、疾患や体調、自然環境など種々のリスク要因の偶発的相乗効果に起因することが多く、単にジョギングで心拍数を増したためとは言えません。体調の悪いなか、早朝からゴルフや登山などへ参加し、突然死する確率は、ジョギングに比べて6倍も高いことが報告されています。数十万人の参加している昨今各地のマラソン大会での突然死はありませぬ。しかし、様々な要因が絡み、ウォーキングなどの軽運動に比べリスクは確かに高まります。マラソン大会中の死亡率が減ってきた背景には、メディアによる安全啓発の促進



やAEDの設置など、主催者側準備が入念になってきたことが奏功しているといえます。スポーツ競技に参加には、ケガや事故を完全に防止することは不可能であるといえるでしょう。ジョギングブームの煽りを受け、基礎トレーニングを積んでいない参加者が長時間走る姿が見られます。これは、「ジョギングは初心者でも気軽に走れる」と誤解されることが多く、ジョギングの恐さを伝える機会が少なくなっている現実があります。事前の準備に基礎トレーニングをしっかりと実行することが不可欠で、それを促す雰囲気をつくることも重要です。突然死や傷害防止のためのメディアカルフィットネスの発展とともにスポーツ死生観の背塾に向けた社会論理的検討が同時になされるべきと筆者は考えています。