

おっしょい！！健康情報
(令和7年2月)

～ 身体活動の効果について ～

まだまだ寒い日が続きますね。春の訪れが待ち遠しい保健師【しーちゃん】です。
今回から2回シリーズで、「身体活動」についてお届けします。

「身体活動」は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と、スポーツやフィットネスなど、健康・体力の維持や増進を目的として、計画的・定期的実施される「運動」の2種類に分類されます。

【身体活動の効果】

「身体活動」の効果には、身体的な効果と精神的な効果があり、疾病の発症予防や改善が報告されています。

＜身体活動による発症予防や改善がみられる疾病＞

- ・代謝性疾患：肥満症、2型糖尿病、脂質異常症(家族性のものを除く)
- ・心血管疾患：心筋梗塞、脳卒中、高血圧症
- ・運動器障害：関節痛、骨粗鬆症、サルコペニア
- ・一部のがん：大腸がん、子宮体がん、乳がんなど

※がんを予防・改善するメカニズムはほとんど明らかになっていませんが、免疫機能の改善を含むいくつかのメカニズムを介して、腫瘍の成長を低下させる可能性が推察されています。

- ・精神・神経疾患：認知症、気分障害

※身体活動により、神経成長因子や伝達物質の血液濃度の増加や、うつ病や軽度認知症の患者での海馬(目や耳から捕らえたたくさんの情報の中から、関心のあるものを一時的に捕えておく器官)の萎縮の抑制が報告されています。

このように「身体活動」には、たくさんの良い効果があります。ですがその効果は、健康状態、体力水準、遺伝的要因の違いによって様々です。無理をせずに病気や痛みなどがある場合は、医師の指示のもとで行うことが大切です。

★次回は、「生活習慣病の予防のための運動について」お届けします。お楽しみに！

【参考文献】

厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

厚生労働省 アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー