

医師・医学博士
大谷 義夫

KEEP UP WALKING
10,000 Steps a Day

1日 1万歩 を続けなさい

医者が教える医学的に
正しいウォーキング

1日1万歩を続けなさい

医師・医学博士
大谷 義夫

ウォーキングは「不安」「ストレス」「うつ」に効く
ウォーキングは「創造性」を高める
ウォーキングは「不眠」に効く
ウォーキングは「高血圧」「糖尿病」に効く
ウォーキングは「がん」を予防する
ウォーキングを週2回以上続ければ「認知症」の発症リスクが半減する

植 松

急激に歩数を増やさないこと

1

1日1万歩で 体が変わる、 心が変わる

時間がない、体力がない、体を動かすのが苦手。

そんな人でも難なくできる運動が「ウォーキング」です。

ちょっと買い物に近くのスーパーまで。

通勤で駅まで。

取引先に向かう。


仕事中にコピーを取る。トイレに立つ。

休憩時間にコーヒーを買いに出る。

日曜日に犬の散歩をする。

これらも全部ウォーキングです。こんなに身近で手軽なウォーキングに、
心と体を元気にする効果があることをご存じでしょうか？ 医師の
立場から見ても**その威力は絶大**。本書は**科学的根拠を元に最も
効果的に歩くための方法**をご紹介します。





「1日1万歩」はよく言われていることではありますが、一方で「あまり歩くと膝を痛める」「1万歩より8000歩がいいのではないか」「歩数よりも1日30分など時間を目安にする方がいいのではないか」など、ウォーキングのやり方には諸説あります。いったいどれが正解なのか――。

そこで本書はすべての疑問をエビデンスを元に検証することで、その正解を導き出すことに挑戦しました。その結果、私が出した結論は**健康な人は年齢問わず「1日1万歩」を歩いてほしい**ということです。

2」
なぜ「8000歩」で
「1万歩」が体に

はなく
効くのか？

3

「1日1万歩」をすすめる理由①

余分な300kcalを消費すれば太らない

人間は基礎代謝より多く食べると太ります。ちなみに成人男性の摂取カロリー¹の平均は1日約2200kcal、消費カロリーの平均は1900kcal。つまり普通に食べると余分の300kcalは脂肪として蓄えられ太ってしまいます。この300kcal分を消費するのが1万歩のウォーキング。これは厚生労働省の主導する「21世紀の国民健康づくり運動（健康日本21）」でも推奨されている歩数です（36ページ参照）。

5

「1日1万歩」をすすめる理由③

「時間」より「歩数」を目安にした方が効果が出る

4

「1日1万歩」をすすめる理由②

歩けば歩くほど死亡率が低下する

アメリカ国立がん研究所の研究グループが、40歳以上の男女5000人について「1日の歩数と死亡率の関係」を調べたところ「1日に歩く歩数が多い人ほど死亡率が低い」ことがわかりました。1日4000歩より1日8000歩、1万5000歩の人の死亡率が低いことがわかったのです。ただ1万歩と1万5000歩の効果の差は微々たるもの。だから1万歩がおすすめなのです（38ページ参照）。

カナダで行われた調査¹⁹⁸によると、①歩数増加を課す「歩数アップグループ」と、②歩行時間の増加を課す「時間アップグループ」のウォーキングの効果を比較したところ、前者は歩数が伸びて血糖値が改善したのに対し、後者は歩数の伸びがなく血糖値の改善も見られなかったことがわかりました。つまりウォーキングは「時間」よりも「歩数」を目安にすると効果が出やすいということです。1万歩という歩数を決めれば記録もしやすくはげみになり、継続性も生まれやすくなるでしょう。

2

自律神経の バランスが整う

「自律神経を整える」というのは、交感神経と副交感神経のバランスを整えること。ウォーキングなどの軽い運動を継続すると、運動後にはリラックスモードの副交感神経が優位になることで、不安、緊張、抑うつ状態が改善します（79ページ参照）。

3

更年期の不調に効く

ウォーキングが女性更年期の心の揺れに効果があることがいくつかの調査でわかっています。また胸を張ってウォーキングをすると、やる気ホルモン（テストステロン）が増加し、ストレスホルモン（コルチゾール）が減少することで男性更年期症状の予防にもつながることが考えられます（97、170ページ参照）。

1

ホルモンバランスが 整い、 ストレスが減る

「1日1万歩、2カ月で60万歩」を達成すると、不安・抑うつが改善することを東京大学大学院の研究チームが発表しています。またカナダの研究調査でもウォーキングなどの身体活動を強化すると、うつ症状が改善することがわかっています（75ページ参照）。

ウォーキングは 「心」に効く

歩けば不安が薄らぎストレスが減る

東洋医学には心と体はつながっているという「心身一体」の考え方があります。西洋医学も同様、心療内科だけでなく、内科医も外科医も産婦人科医も小児科医も、すべての医師は病気とストレスの因果関係を理解しながら診療します。「病は気から」という言葉の通り、私たちはストレスで免疫力が下がると体調不良になりますし、病気になれば心まで落ち込んでしまいます。そんなときにもウォーキングは効果があります。実は「体に効く」ウォーキングは「心にも効く」ことが科学的に証明されているのです。

1

発想力が高まる

スティーブ・ジョブズが歩きながらアイデアを生んだように、歩くことで発想力が高まることはよく知られています。スタンフォード大学の調査によると、座っているより歩いたときの方が創造性のスコアが平均60%上がることがわかりました（118ページ参照）。

2

認知症を 予防・改善する

「ランセットグループ」の医学雑誌によると、週2回以上運動している人は、認知症の発症リスクが半減していることがわかりました。また、高齢者を対象としたアメリカデューク大学の調査では「6カ月間、食事療法と有酸素運動（ウォーキングなど）をした人は、座りっぱなしの人と比べて認知機能の一部が改善した」という結果も出ています（134ページ参照）。

8

ウォーキングは

歩けば脳にひらめきが生まれ認知症の予

「脳」に効く

防にもなる

効果1 肥満解消に効く

「歩く」とやせる。これは最もありがたい効果ですが、さらに注目の高いのは歩くことで内臓脂肪や異所性脂肪（肝臓のまわりの「脂肪肝」、心臓のまわりにつく「エイリアン脂肪」など）が落ちることです。これはメタボ解消になるとともに、心筋梗塞、心不全、脳卒中の発症予防効果もあります。

効果2 睡眠の質が上がる

睡眠の量も質も下げるのが「睡眠時無呼吸症候群」。これを放置すれば8年後に37%の人が死亡するという怖いデータもあります。その原因の1つは肥満。しかしウォーキングで体重が減れば、睡眠時無呼吸症候群が解消されることで不眠も治り、健康状態が回復します。

効果3 感染症に効く

日常的にウォーキング、ジョギングなど適度な運動を行う人は、風邪の罹患率が低くその自覚症状も軽いことがわかっています。

効果4 脳卒中、心臓病に効く

血管が硬くなったり、血液がドロドロになると引き起こされるのが脳卒中や心臓病。しかし歩くことで内臓脂肪が落ち、肥満が解消されれば、動脈硬化を原因とする心臓や脳の病気のリスクを減らせる可能性があります。

9 「1日1万歩」があらゆる悩みを解決する

高血圧、糖尿病、
がん予防にも効く

効果5 じんぞうびょう 糖尿病、腎臓病に効く

1日の歩数が2000歩増えると糖尿病の発症リスクが低下することがカリフォルニア大学サンディエゴ校の調査でわかりました。腎臓病についてもウォーキングがそのリスクを低下させるという最新データがアメリカサンフランシスコの研究グループから発表されました。

効果6 肺炎に効く

死因第4位の肺炎。北海道大学の調査によると、あまりウォーキングをしない人の肺炎死亡リスクは3割も上がることがわかりました。さらにイギリスからの報告でも、軽い運動習慣があることで31%の肺炎リスクが低下、肺炎関連死亡率も36%低くなることわかりました。

効果7 高血圧に効く

「1kgやせると血圧は1mmHg下がる」「4～5kgやせれば降圧効果がある」という研究報告があります。ダイエットに成功すれば血圧が下がり薬を減らす、もしくは中止することが可能になるかもしれません。ウォーキングを継続すれば血圧をコントロールできるのです。

効果8 がん予防に効く

国立がん研究センターの45歳から74歳の男女を対象にした調査によると、よく歩いている人の方が、がんの罹患率が低いことがわかりました。またアメリカとヨーロッパの144万人を対象とした調査によると、乳がん、膀胱がんなど13のがんの予防にウォーキングが効くことがわかっています。

歩くことは体にいいことはなんとなく知られています。私も「肥満の解消になる」「心血管障害（脳卒中、心臓病など）の予防になる」ことは、医師の常識として知っていました。ただ、さらに詳しくエビデンスを調べていくと、なんとウォーキングは「がん」の発症予防にも効くことがわかりました。がんだけではなく、ウォーキングは多くの病気を防いでくれることがわかったのです。

10

医者が教える 体と心に最高に効く 「大谷式ウォーキング」

これが私の「結論」です

本書は自分自身でも1日1万歩を実践している私が、医師であり医学博士という立場から、国内外のさまざまな科学論文に目を通して、ウォーキングの効果や効果的な歩き方を科学的根拠（エビデンス）を踏まえてまとめたものです。

「1日1万歩」がどのように体に効くのか、どのように歩けば最大効果を得られるのかなどについて、具体的にわかりやすく紹介させていただきます。

第1章では「1日1万歩」があらゆる悩みを解決すると題して、なぜ1万歩が必要なのか、なぜ「筋トレやランニング」でなく「ウォーキング」がいいのか、またビジネスパーソンも陥りやすい肥満や生活習慣病を始めとした病気の予防とウォーキングの関係について説明しました。

第2章では「ウォーキングがどう「心」に効くのかを、ホルモンと自律神経の観点から述べていきます。「不安を軽くしたい」「ストレスを解消したい」「最近うつっぽい」というメンタルのお悩みのある方に役立つ情報がたくさんあります。

第3章では「歩くことによる「脳」への効果」についてお伝えします。ここではビジネスパーソンの発想力の増強から認知

症予防の効果まで、幅広い世代の方にお読みいただける情報を集めています。

ちなみにウォーキングは「継続は力なり」。いかにウォーキングの効果が素晴らしくても、運動は続けなければ意味がありません。

そこで第4章では、「心と体に最高に効く「大谷式ウォーキング」と題して、具体的な歩き方、続け方をご紹介します。

繰り返になりますが、ウォーキングの方法には諸説あり、朝歩くのがいい／朝はダメ、1万歩歩け／1万歩歩くな、などさまざまな説があります。そこで本書はエビデンスを元に、こうした疑問にひとまずの「決着」をつけたものです。

頭でウォーキングの効果を納得したら実際に歩いてみることで、心と体を元気にしていただけたら医師としてとても嬉しく思います。

池袋大谷クリニック院長

大谷義夫