

# 運動・スポーツとヘルスケア



## ヘルスケア



身体活動や運動は、心身の健康維持や生活の質の改善において重要な役割を果たしています。しかしこのところ、新型コロナウイルスの感染防止対策に伴う外出自粛などで、身体活動量が減少しがちになっている人も少なくありません。今号では、日本医師会認定健康スポーツ医でもある本会の久布白兼行医師が、運動・スポーツの重要性について、スポーツ庁の取り組みを中心に解説します。



### 久布白 兼行

くぶしろ かねゆき  
 本会検査研究センター細胞病理診断部長  
 東邦大学医学部客員教授  
 日本産科婦人科学会専門医・指導医  
 日本医師会認定健康スポーツ医

1982年慶應義塾大学卒業。米国ラホヤCancer Research Foundation (現Sanford Burnham Prebys Medical Discovery Institute) 留学、同大学病院婦人科診療科副部長、東邦大学医学部産婦人科教授、慶應義塾大学医学部客員教授を経て、2018年4月本会検査研究センター細胞病理診断部長に就任。婦人科腫瘍専門医、細胞診専門医、日本女性医学学会ヘルスケア暫定指導医、日本医師会認定産業医、日本人間ドック学会遺伝学的検査アドバイザー

### はじめに

今日、健康や健康寿命の延伸、スポーツに対する関心は年々高くなっているようです。厚生労働省の「健康日本21(第2次)」には、がん、循環器疾患、糖尿病などの病気の多くを予防し得る生活習慣の一つとして、身体活動の増加が示されています。

実際、スポーツの効能の一つとして、運動不足を解消すれば、心筋梗塞や2型糖尿病などの死亡率が減少することが報告されています。

### 生活習慣病対策や健康増進のための運動指導を行うのが健康スポーツ医

わが国では、医師が関わる健康とスポーツの取り組みの一つとして、

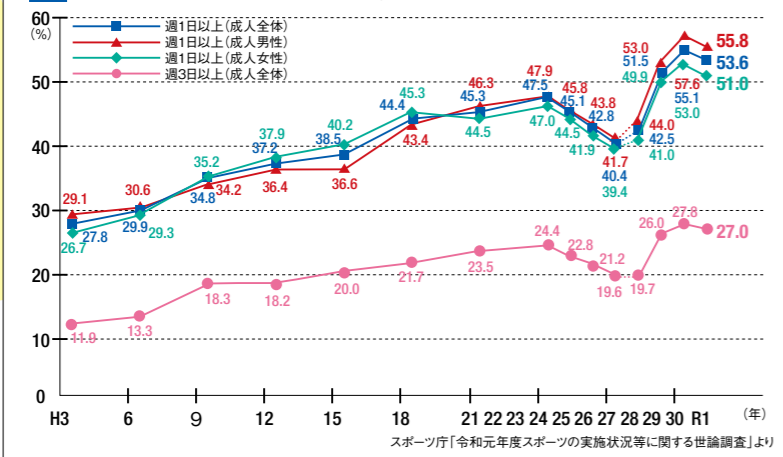
のため、日本人の運動実施率を向上させようと、厚生労働省とスポーツ庁は連携して具体的な施策を行っています。そこで本稿では、運動・スポーツと健康・ヘルスケアについて考えてみたいと思います。

\*Lancet 2012; 380: 219-29

健康スポーツ医制度があります。健康スポーツ医制度の歴史を顧みると、日本体育協会公認スポーツドクター制度(1982年)に始まり、日本整形外科学会認定スポーツ医制度(1986年)、日本医師会認定健康スポーツ医制度(1991年)があります。

リスク保有者を運動の場につなげることで、産業医・学校医として助言を行うこと、地域スポーツの振興に貢献すること、などです。では、わが国では運動はどの程度実施されているでしょうか。「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、週1日以上運動・スポーツをする者の割合は、20歳以上男女の平均で53・6%、性別では男性55・8%、女性51・0%でした(図)。年次推移をみると、全体にスポーツ実施率は上昇傾向を認めますが、世界的にみると日本の運動実施

図 成人のスポーツ実施率の推移



率はやや低いようです。こういった状況を踏まえて、スポーツ庁は「スポーツ実施率向上のための行動計画」を策定し、全体に対する施策に加え、特定の課題を持つ集団として子供・若者、ビジネスパーソン、高齢者、女性、障害者に分けて、それぞれのスポーツ実施率を向上させるための行動計画を示しました。

これらの施策によって、生活の中にスポーツが取り込まれる姿をめざし、健康増進、ひいては健康寿命の延伸を図るといふ計画です。

### 身体活動とは「運動+生活活動」身近な行動の促進を

身体活動とは、運動と生活活動をすべて包含したものです。つまり、レジャー、スポーツ(ダンス、ジョギング、テニスなど)といった運動、そして日常生活を送る上で必要な家事、通勤、労働などの生活活動から成ります。

スポーツ庁は、これらさまざまな身体活動の中で、特に身近な「歩くこと」に着目し、ビジネスパーソンのスポーツ参画人口の拡大を通じて国民の健康増進を図る目的で、「FUN+WALK PROJECT」と呼ばれる官民連携プロジェクトに取り組んでいます。

本会においても、2019年12月(2020年1月に「FUN BODY WALKING」という職場内イベントを行いました。1日8000歩を目標にした歩行や運動を毎日記録するものです。こういった職場における取り組みは運動を継続する上でよい励みになると考えています。

また、筆者が本稿を執筆中に、新型コロナウイルス感染の拡大によって国から緊急事態宣言が発出されました。これまでの日常とは異なる「STAY HOME」の状況下で、運動不足を解消するためにYouTube等でさまざまな運動が紹介、発信されています。今後、自宅で行う運動は、健康増進のために、今まで以上に重要になっていくかもしれません。

### 女性の運動ではホルモンの状態や変化に配慮を

先に述べたスポーツ庁による「スポーツ実施率向上のための行動計画」では、男性と比較して女性のスポーツ実施率が低いことから、女性に関して、①スポーツを実施しない要因を考慮したアプローチを進める②無理なく体を動かせるプログラム開発や気軽に実施できる環境整備を支援③食べない・運動しないことによる

やせすぎ等も懸念されており、スポーツをすることの効果を出しつつ、「女性のスポーツ促進キャンペーン(仮称)」を実施する——ことが提示されています。ただし、女性の場合、運動に際しては男性との骨格の性差、生涯にお

けるホルモンの変化などにも留意することが必要です。女性の生涯では、思春期→性成熟期→閉経期と年齢に伴ってホルモン環境が変化します。特に閉経以降は女性ホルモンの低下によって骨密度が低下し、ひいては骨粗鬆症の原因となります。

また女性アスリートに対しアメリカスポーツ医学会は、彼女たちの健康管理上の問題点として「利用可能なエネルギー不足」、「視床下部性無月経」、「骨粗鬆症」を「女性アスリートの3主徴」と呼び、警鐘を鳴らしています。女性アスリートの3主徴は激しいトレーニングが誘因となって発症するもので、なっはけない状態とされています。生涯の健康のために、ぜひ気をつけていただきたいと思っています。

### おわりに

今回は運動・スポーツとヘルスケアに関して、健康スポーツ医の運動指導における役割、スポーツ庁が取り組んでいる官民連携プロジェクト、さらに女性が運動する際に留意するべきホルモンの関係などについて紹介しました。わが国でスポーツ実施率が上昇し、ひいてはヘルスケアが向上することを期待したいと思います。