

万歩計

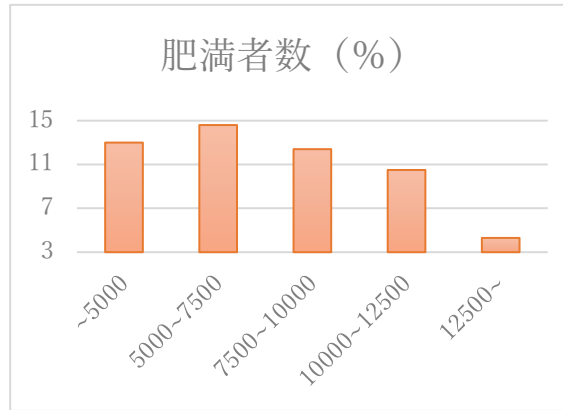
一日何歩歩くと健康になるのでしょうか。万歩計という名前の通り、1万歩？しかし、1万歩歩くには、走って1時間、ふつうの速さで歩くと2時間以上かかってしまいます。では、効率よく健康を維持するためには何歩歩けば良いのかを調べてみました。

.....

驚くのは、こうした研究に参加されたかたでは、1日1万歩以上歩いている人が2~3割いらっしゃるといことです。こうした研究に参加される人は歩くことに関心がある方が多いのでしょうか。

文献での報告では、一日5000歩以上を歩く人で心臓血管病が少ないという報告が多いようです。また、7500歩以上で肥満症が減少するといことです。

それでもかなりの歩数ですが、1万歩までは歩かなくて良さそうです。



実際に何歩以上歩く方が良いというガイドラインはありません。米国心臓学会では、1日30分以上、週3回以上の運動を推奨しています。週1回、2時間以上の集中した運動でも心血管病が抑制できるという報告もあります。

因みにイギリスBBCの話では、一日1万歩が健康の指標になったのは、1965年の東京オリンピックが始めだといことです。当時日本のスポーツ普及をするために歩行計を作り、山佐時計計器社が「万歩計」と名付けたのが始まりといことです。

院長自己紹介

○名前 清水 一郎 S43年生まれ、51歳
6人家族

○出身地 島根県松江市 (錦織圭と同郷)

○経歴 H6年 九州大学医学部卒業
九大病院、産業医科大学、飯塚病院、九州労災病院などで勤務

H14~H17 マサチューセッツ総合病院勤務
(研究留学・10報以上の英語論文を執筆)

○趣味 テニス・マラソン
(2016, 2017, 2018 下関海響マラソン参加。ベストタイム 4時間半)・英語指導
(子どもに10年指導)



○専門 日本循環器学会専門医

○資格等 認知症サポート医
医療安全管理者認定医
看護師特定行為研修指導医
英検1級 (2018年)
TOEIC 930点 (2018年)
小型船舶免許