

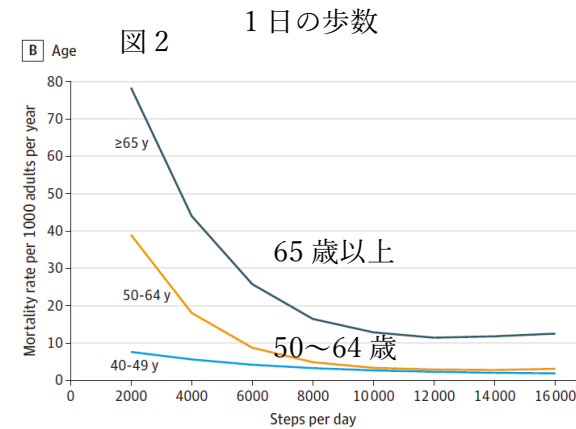
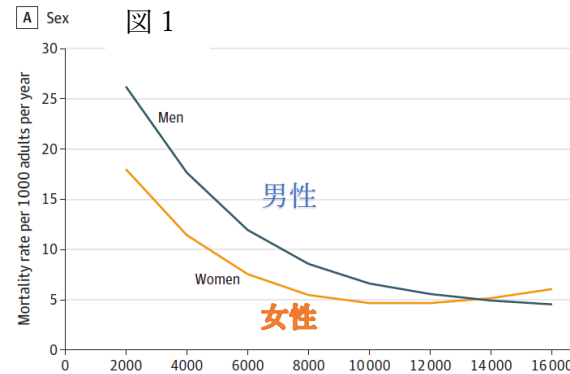
歩数と健康寿命

最近の研究は、スマートフォン等を用いた加速度計から歩数を割り出す方法を用いており、データの信頼性が上がっています。(出典 JAMA2020;323(12):1151)

- 男性と女性の差 男性では、歩数が多い方が死亡率が低くなっています。毎日8千歩歩いている人の死亡率は、4千歩歩いている人の約半分でした。一方で、女性の場合は1万歩歩く人が最も低くなるJカーブとなっています。(図1)
- 年齢の差 若い年齢では、歩数は死亡率にはあまり影響ありません。高齢になるほど歩数による影響度が上がっていきます。65歳以上で1日歩数が4千歩以下であれば、死亡率は最大になっています。(図2)

女性において、1万2千歩以上歩いている人では死亡率が上がっていました。女性は男性ほど歩かなくてもよいようで

す。どの年齢層においても 1日5,6千歩以上歩くことが健康維持のためには必要のようです。ただ、膝関節や心臓などの疾患を持っておられる方もいらっしゃるので、無理をせず、自分に合った歩数を見つけることも大切でしょう。



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
H14~H17 マサチューセッツ総合病院勤務
- 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)
- 専門 日本循環器学会専門医
- 校医 高見中学校校医、北九州視覚特別支援学校校医、祝町市民センター担当医
- 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

