

2022年10月吉日

## 健保だより 76

新電元工業健康保険組合  
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

朝夕がめっきりと涼しくなり季節の変化を実感する様になりました。皆様、体調などお変わりありませんか。

『スポーツの秋』という様に身体を動かすには絶好の季節になりました。そこで皆さんに質問ですが、有酸素運動と無酸素運動の違いについてご存知ですか？

私たちは大気から取り入れた酸素と体内にある糖あるいは脂を細胞内で結びつけることでエネルギーを生み出し、生命を維持して、身体を動かしています。歩行や軽いジョギングの様な強度の低い全身運動は、全てこの仕組みで必要なエネルギーを賄うことが出来るので、有酸素運動と呼びます。この仕組みではエネルギーと共に二酸化炭素と水が発生しますが、身体に疲労物質は溜まりません。心臓や肺も余力を持って働いていますから、運動の継続は容易です。よって、より多くの体脂肪を燃焼（消費）させる効果も期待出来ます。

一方、高速でのランニングや階段ダッシュの様に強度の高い運動をした場合、エネルギーが不足するので、酸素を使わずに糖を分解してエネルギーを生み出して補填します。こういった強度の高い全身運動が無酸素運動です。無酸素運動は、体内に乳酸と水素イオンが発生して身体が酸性に傾くため疲労が生じ、また心臓や肺の余力も無くなるため、運動の継続は数分程度しか出来ません。

有酸素運動には健康上、美容上の様々な効果があります。第一に心臓と肺の機能、つまり持久力を高めてくれます。持久力が高まれば余力が生まれるので、歩行や階段の上り下りなど日常生活での動作でも疲労を感じにくくなります。

エネルギー消費量が多いので、内臓脂肪や皮下脂肪を減らして見た目を引き締めるだけでなく、血中のコレステロールや中性脂肪、血糖値を下げ、生活習慣病予防にも繋がります。呼吸器の予備力も高まるので、風邪やインフルエンザ、新型コロナなどの感染症に罹患した際の重症化リスクを下げることも期待出来ます。

また、有酸素運動は血液の循環量が多い運動なので、血液の通り道である毛細血管が増えますから、「冷え」を防ぐ効果もあります。有酸素運動時には体温が上昇して汗が出るため、汗腺が発達し、熱中症予防にも効果的です。

更に、有酸素運動のなかでも早歩きやランニングでは足が地面に着く際の衝撃が骨全体に伝わって骨をつくる骨芽細胞の働きが活発になり、骨密度を上げる効果も期待出来ます。身体が上下動する振動は腸にも伝わり、腸の動きを促すので便秘の改善にも繋がります。

有酸素運動はリズムカルに身体を動かすので、心理面の安定や強化に繋がるセロトニンという神経伝達物質を脳内で増やし、心理的ストレスを和らげる働きもあります。

いかがでしょうか。様々な効果が期待出来る『有酸素運動』を是非お勧めします。まずは軽いウォーキングやジョギングでも始めてみませんか。

以上