

# 「病気になるらない体作り」



循環器内科・副院長

かみうんてん ひとし  
上運天 均

山香病院だより vol.177

今回は、病気になるらない体作りという観点からお話しをしたいと思います。キーワードは、「登山」です。

登山をすると心肺機能と足腰の筋肉が鍛えられます。結果として骨も強くなります。代謝が上がってぽかぽかした、やせやすい体になります。森が深い場所なら、森林浴効果も期待できます。また、リラックスしたり、日頃のストレスを忘れたり、登頂して達成感に浸ったりする心理的効果も大きいのです。

われの住む環境、地球の未来、SDGsなどに思いを馳せるようになります。自ずとというところが肝で、教育や押しつけではなく自ら考えるようになりまします。もし大多数の人が登山をするようになれば、ゴミ問題をはじめとした環境問題の多くは解決、少なくとも改善するのではと感じています。おそらく、CO2発生量も減少するでしょう(あくまで私見ですが)。

間という登山の中ではなかなか強度の高い部類に入りますが、体重65kgの私の場合、消費カロリーは3500kcal程度に過ぎません。かなりのエネルギーを消費できているような気がしますが、すべてを体脂肪でまかなったとしてもせいぜい400g程度の体重減少にしかなりません。このような高強度の登山はがんばっても数週間に1回程度の頻度に過ぎないでしょう。また、登山の後はいくつかの注意点があります。

山や登り方によっては強度の高い運動になります。すでに心血管系や呼吸器系、関節などに病気を患っている方にとっては逆健康を害する方向に作用しかねません。たとえ五体満足であっても登山には常に一定のリスクがつきまとい、転倒や滑落は命に関わります。ご自身の病状や体調をよく考えて、かかりつけの医師ともよく相談して登山を計画してください。もしすでに肥満している方は、上記のように登山それ自体で減量することは難しいことも考え合わせて、なんとかして体重を減らして登山ができる体を作った上で登った方が安全です。

これらの点から、登山はすでにかかってしまった病気を癒やすというよりも、そもそも病気になるににくい体を作るといった観点から取り組んだ方がよいアクティビティであると言えるでしょう。

私自身はときどき北アルプスに遠征する一方、ふだんは地元大分の九重、祖母傾を中心に、杵築市周辺でも登山を楽しんでいます。杵築市とその周辺には登山甲斐のある楽しい山がたくさんあります。これまでに津和戸山、鋸山(田原山)、両子山、千燈岳に登りました。鋸山は両手両足を使って慎重に上り下りしないといけない滑落のリスクの高い箇所が多く、かなりスリリングです。また、山香病院のすぐ近くにある甲尾山には785段、標高差約120mの階段があり、重荷背負った登山トレッキングに最適です。風車からの眺めも最高です。

上記のようなことに気をつけた上で、みなさんも山に登ってみてはいかがでしょうか。