

walking

まつまえ循環器内科クリニック
ニュースレター 28号
2025年9月号

～ウォーキングと
生活習慣病予防効果～



歩行 ～健康維持のためのウォーキング～

私たちの体にとって、歩くことは最も手軽で効果的な運動の一つです。日常的なウォーキングは、心身の健康に多くのメリットをもたらし、特に循環器系の健康維持に欠かせない要素となります。ここでは、ウォーキングの効果や注意点について、**循環器病予防の観点から詳しくみていきましょう。**

Point① 歩行が循環器系に与える影響



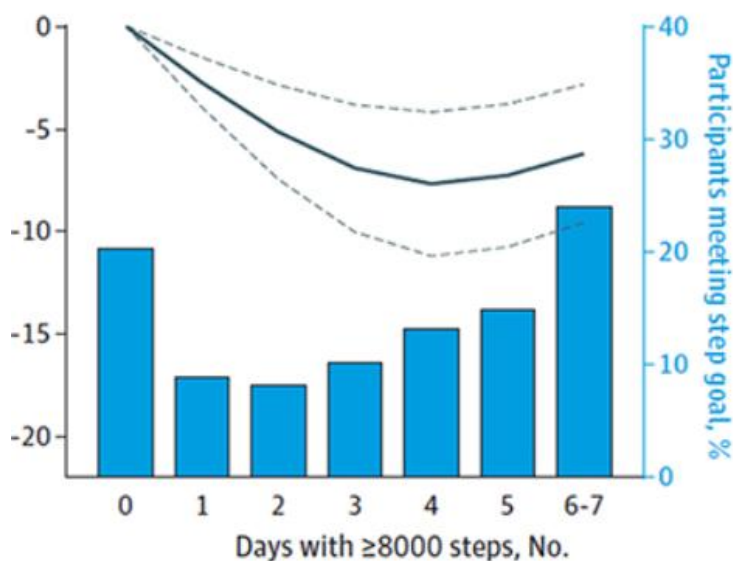
ウォーキングは、心臓を適度に刺激し血行を促進する効果があります。日常的に歩くことで、心拍数や血圧の改善が期待でき、**動脈硬化や高血圧などの循環器系の病気の予防**に繋がります。

また、ウォーキングは体重管理にも効果的です。肥満や過体重は、心臓に負担をかける原因となり、血管の健康にも悪影響を与えるため、適切な体重を維持することは非常に重要です。

Point② 「一日8000歩」が目安

京都大学での研究では、1週間に8,000歩以上歩く日数が多い人ほど、全死亡と心血管疾患の**死亡リスクが低い**ことが示されました。歩く日数は多い方が良いですが、**週に1～2日程度でも目標歩数を達成することが健康に十分良い影響をもたらす可能性を示唆しています。**まずは歩く習慣を身につけましょう。

B) 心血管死亡

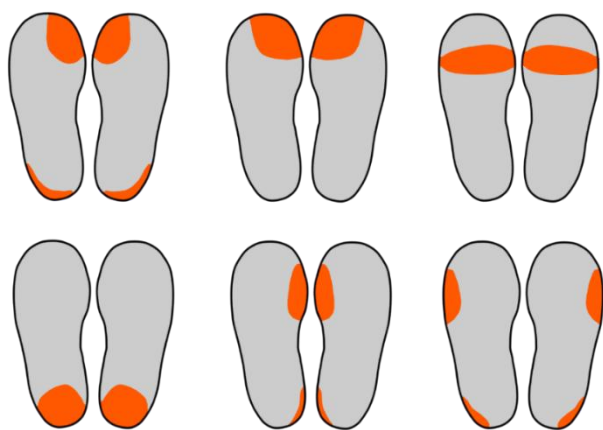


引用： <https://www.kyoto-u.ac.jp/ja/research-news/>

Point③ 正しい靴選びと歩行姿勢

ウォーキングを行う際に適切な靴を選ばずに歩くと、足腰に負担がかかり、関節痛や筋肉の痛みを引き起こすことがあります。また、靴の片減りは歩行に影響を与え、足の不安定さを引き起こすことがあるため、**定期的に靴を点検することが推奨**されます。

Check point ～靴底の削れ方～

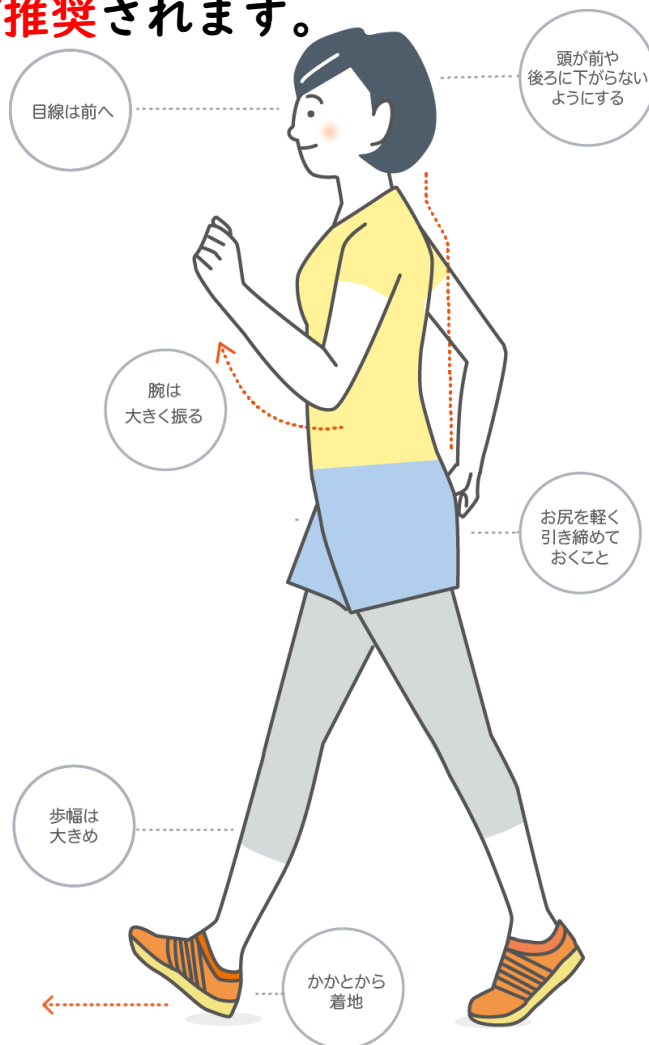


靴底が一定の場所だけすり減っていることはないですか。

定期的に靴底を観察しましょう。

靴の片減りが進むと、歩行のバランスが崩れ、足に余分な負担がかかります。これが続くと、膝や腰、さらには背骨にまで影響を与える可能性があります。

靴の片減りを防ぐためには、歩行中の姿勢にも気を配る必要があります。**正しい歩行姿勢を保つことが、無理のない歩行と健康維持に繋がります。**



7月より心臓リハビリが1日4枠になりました。新たに13時30分開始枠を追加しました。お昼からのリハビリ枠のメリットは駐車場が比較的空いています。診察終了しているために駐車場に余裕があります。

もう一つのメリットは予約枠に空きが多いために**落ち着いて運動を行うことができます。混雑していない分ゆっくりと運動していただくことが可能です。**リハビリ枠の詳細については スタッフまでお尋ねください。リハ室でお持ちしています！