



高校スポーツの祭典、夏の全国高校総体（インターハイ）が36年ぶりに北海道で開催され、3万人を超える高校生が道内20市町で熱戦を繰り広げた。また、今夏は観測史上最も気温が高く、文字通りの酷暑となり、道内の熱中症による救急搬送者数は9月10日時点で3210人と、過去最多を記録した。地球規模で進行する環境の変化、100年に1度の大変革の年ともいわれるAIの驚異的な進化は、人間の健康と社会に多大なる影響を及ぼしている。コロナ禍で活動性が減少した今だからこそ、運動の重要性について考えてみたい。総務省の人口推計では、本邦における80歳以

## 生きることは動くこと

### 〜運動のすゝめ〜

情報広報部副部長

寺本

瑞絵

上の人口は1259万人と過去最多となり、初めて総人口の10%を超えた。要介護認定率の上昇する85歳以上人口は2040年に向けて引き続き増加が見込まれる。人生100年時代を迎えるに当たり、運動を通じた健康増進、健康寿命の延伸がこれまで以上に重要になる。

WHO（世界保健機関）の調査によると、本邦では成人の35・5%が運動不足と報告されている。北海道においても、令和4年度の運動習慣者（週2回以上30分以上の持続運動で、1年以上継続）は、65歳未満で男性23・6%、女性17・1%と、悪化傾向にある。65歳未満における日常歩数も、男性6381歩、

女性5147歩と、平成23年度と比較し、各1000歩以上の減少を認め、在宅勤務や外出自粛等の影響が伺われる。

小・中学生も同様に、体力の低下が指摘されている。原因には、総運動時間の低下、肥満児童生徒数の増加、朝食欠食、睡眠不足、スクリーンタイム増加など生活習慣の変化が挙げられる。スポーツ庁は、ゴールデンエイジ（概ね幼児期から中学生まで）の運動習慣は、生涯にわたる体力・運動能力の基盤となる極めて重要な要素であるとして、学校、家庭、地域における運動機会の確保、幼児期からの運動習慣形成などの対策を講じている。

近年、『運動脳（サンマーク出版、アンデシュ・ハルセン著）』が話題を呼んでいるように、運動は、体力

向上や爽快感をもたらすだけでなく、脳機能を高めることが知られている。海馬の活動が活発化し、記憶力、集中力、創造性、認知能力が高まる、ストレスに対する耐性がつき、情報処理能力が上がるなど多数の報告がみられる。また、運動習慣は新型コロナウイルス感染症の重症化予防に寄与するとの報告も見られる。

本年7月、米国栄養学会において、72万人のデータから、寿命を延伸する習慣として、活発な身体活動（運動）、健康的な食事、良好な社会関係、ストレス管理、控えめな飲酒、禁煙、十分な睡眠、薬物中毒に陥らないこと、の8項目が発表された。中でも、寿命に最も

大きな影響を及ぼすのは身体活動、すなわち運動であることが報告された。

しかし、健康維持のために必要だとしても、運動を習慣化するのが難しいのが現実だ。仕事や育児に忙しい、お金や時間に余裕がない、運動をするのが嫌い、面倒臭いなど理由は様々である。多くの医師は「運動により、病気を予防・改善し、快適に日常生活を送ることが可能となる者」を日常的に診療しており、運動に関心のない人にも健診や日常診療で接する機会のある医師が、背中を押す役割を担うべきであろう。日本医師会は1991年に認定健康スポーツ医制度を発足し、多くの健康スポーツ医を養成してきた。健康スポーツ医の活動には、運動療法指導や特定保健指導、行政・地域への協力などが挙げられる。道内の厚生労働大臣認定健康増進施設は11施設で、運動処方箋の発行がなかなか難しい現状があるが、今後は運動療法連携パス等を利用した活躍の場が期待される。昨年6月に発刊された『健康スポーツ医学実践ガイド…多職種連携のすゝめ』には、ライフステージに合わせた指導や、各疾患に対する運動療法、医療機関と運動施設との連携などが解説されており、ぜひ活用いただきたい。

少子高齢化による年齢構成の変化、独居世帯の増加、高齢者の就労拡大、次なる新興感染症を見据えた新しい生活様式など社会変化の中、「1に運動、2に食事、3に禁煙、最後にクスリ」という厚生労働省の標語にあるように、医療の運動に対する関わりはますます重要性が増している。持続可能な健康増進社会の実現に向け、幅広い年齢層・体力の人々が運動を進めていけるよう、各方面の関係者とともに関与していきたい。