

知って健康になる！ カラダの豆知識

Vol.4

ダイエット？免疫アップ？その他は？
有酸素運動のメリット



はじめに

“有酸素運動”と聞いて何を思い浮かべますか？

そもそも有酸素運動とは運動中に筋肉を収縮させる際、酸素を使い体内の糖質・脂質をエネルギー源とする運動のことです。ジョギングや水泳、エアロビクス、サイクリングといった、ある程度の時間をかけながら、少量から中程度の負荷をかけて行う運動が代表的です。

負荷の比較的軽い運動は、筋肉を動かすエネルギーとして血糖や脂肪が酸素と一緒に使われることから有酸素性運動と呼ばれます。一方、短距離走のように短時間で強い負荷がかかる運動は、筋肉を動かすエネルギー源として酸素が使われないため無酸素性運動と呼ばれます。よく間違われますが、運動中に呼吸をしているかどうかという意味ではありません。

有酸素運動の主な目的

皆さんが有酸素運動を行う主な目的は、ダイエットや体力アップではないでしょうか。「痩せるために走る」や「体力をつけるための長距離走」などが目的になっていると思います。

長時間運動を続けるためには大量の酸素が必要となりますが、酸素を体内に運ぶためには心臓と肺の働きが重要になります。心拍数はある程度上限が決まっているため、より多くの酸素を血流にのせて送り出すためには心拍出量（1分間に心臓から送り出される血液量）を多くする必要があります。心拍出量の増大のためには、心筋（心臓のまわりの筋）の筋力アップが必要となり、それはこの有酸素運動で高めることができるのです。



有酸素運動のメリット



では、有酸素運動を行うことで得られるメリットを解説します👩

その**1**

皆さんご存知！

ダイエット効果（内臓脂肪の減少）

有酸素運動を行う際、ダイエットを目的にする人が多いのではないのでしょうか。皆さんご存知の通り、運動単独で内臓脂肪を減少させるためには有酸素運動を継続的に行うと効果的だとされています。では有酸素運動といっても、ランニングやウォーキング、サイクリング、スイミングなど色々ありますよね。ここでは、より減量に効果的な方法も説明したいと思います。

①どの種目が効果的なのか？

有酸素運動であれば種目や強度の違いによる効果の差は認められていませんので、ウォーキング・エアロバイク・ランニング等いずれの種目でもOKです。どの種目の場合でも**エネルギー消費量をより高める**ように実践することが重要なのです。

②時間はどれくらいが良いのか？

1回にどのくらいの運動時間がいいのか、20分以上運動しないと脂肪が燃焼しない？などよく耳にしますね。

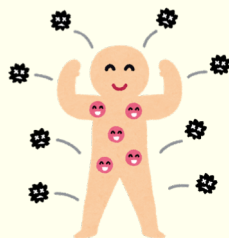
- ・ 1日に30分の運動を1回
- ・ 1日に10分の運動を3回



上記の2つを比較した場合、両者の減量効果に差がないことがわかっています。同じ運動強度であれば、その効果はトータルの運動時間（運動量）によって決まります。

その2

免疫力アップ



我々の身体は本来、自ら何かの病気を防いだり治したりする力が備わっています。一度は聞いたことがあると思いますが、「免疫機能」と言われています。この免疫機能をいかに高めておくかが健康を保つ上で重要になります。

「知って健康になる！カラダの豆知識 Vol.1 トレーニングで免疫力アップ」でもお話しましたが、ある研究結果によると習慣的なランニングが免疫機能にポジティブに働くことが証明されています。血中の免疫細胞の数と働きが、“適度”なランニングによって向上することがわかっています。つまり、ランニングによってこれら血中免疫細胞が増加し、風邪にかかるリスクを軽減することができるのです。

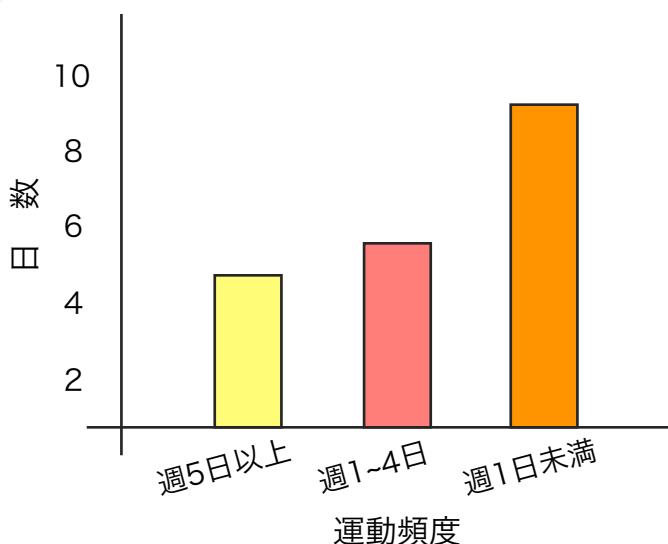
適度な運動は風邪に強い身体にしてくれる

18～85歳の男女1002人を対象に

冬期12週間の風邪の症状と運動頻度の関係を調べた研究

運動する日数が多いほど風邪をひく日数も少なく重症度も低いという結果が出ています。

一般的には激しすぎる運動も、運動不足も免疫を落とすと言われますが適度な運動は体に良いことがわかりますね。



(Br J Sports Med.;45,2011より引用)

また、ランニングやジョギングの延命効果の研究は多くなされています。オーストラリアのPedisicらの研究ではランニングをすることで心疾患や悪性新生物（がん）等による死亡リスクが低下することが明らかになっています。この研究は「少しだけでもランニングをすることで死亡リスクが低下する」という形でメディアに取り上げられました。

その3

ストレス発散になる



ランニングなど有酸素運動には、メンタル面でもメリットがたくさんあります。ランニングは「セロトニン」という脳内ホルモンが多く出るといわれています。このセロトニンは感情や気分をコントロールする役割があります。セロトニンが多ければ幸福を感じ、精神が安定しやすくなりますが、量が少ないと心のバランスが取れず睡眠障害やうつ症状といった影響が出てしまいます。セロトニンは太陽の光を浴びることや、ランニングなどの有酸素運動のような一定のリズムを繰り返す運動で分泌されます。

ランニングはセロトニン以外にも「ドーパミン」という脳内ホルモンを分泌させるといわれています。このドーパミンは快感を得たときに分泌され、やる気を出す効果があります。ランニングで爽快感を得られるのは、このドーパミンが深く関係しておりストレス発散に繋がっているのです。

日常的な運動と精神的な健康について

米国内に住む18歳以上の成人約120万人のデータを対象に

「過去30日間に、たとえばストレス、うつ病、または感情的な問題などで気分が優れないと感じたことが何回ありましたか？」と質問調査

結果、以下のことが報告されています。

- ・ 日常的に運動するグループは、1か月の間に気分が優れないと感じる日数が、運動しないグループに比べて少ない。
- ・ すべての運動は精神系の病気にかかるリスクを減らす効果がある。その中でもっとも効果が大きいのはチームスポーツ（低減率22.3%）サイクリング（低減率21.6%）、エアロビクスとジムでの筋トレ（低減率20.1%）の3つ。
- ・ 日常的に運動するグループは、運動しないグループより年収が約2万5千ドル（約273万円）低くても心理的な幸福感は同じレベルになる。

運動は健康面だけでなく、精神的にも良い効果があるのです。



有酸素運動は道具がなくても実践できるものが多く、健康効果も高い運動です。また、上記以外にも美容効果や暗記などの脳への効果も期待されています。適度な運動をすることはいいことづくしですね！まずは継続して運動が“習慣化”されることが大切ですので、継続可能な強度や量からはじめてみませんか😊

引用・参考文献

- ・ 厚生労働省；健康づくりのための身体活動基準2013.
- ・ David C Nieman, et al. ; Upper respiratory tract infection is reduced in physically fit and active adults. Br J Sports Med 2011.
- ・ Zeljko Pedisic, et al. ; Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis . Br J Sports Med 2019.
- ・ Duke University Medical Center ; Aerobic exercise trumps resistance training for weight and fat loss . 2012.
- ・ Chekroud, S. et al. ; Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015 : a cross-sectional study. 2018.