

『運動』で『こころ』の健康維持・増進を！

ロンドンにもようやく春が訪れ、屋外で過ごすのが気持ちいい季節になりました。どんよりとした冬に比べると、街を歩く人たちの足取りも軽く、勢いがあります。表情も明るく、楽しそうに見えます。もちろん、日照時間が長くなったおかげもあるでしょうが、身体を動かすのが楽になって、実際に動かしているから楽しいという面もあります。天候のいいこの時期に運動を始めて、習慣にしてみませんか。

● 身体を動かすと気分がよくなります

ほとんどの人は、活動的であるほうが気分がいいと感じます。技術が進んで、多くのことがコンピュータやスマートフォンを通して可能になった世の中では、身体を動かさなくてはいけない機会がひじょうに減りました。便利になった半面、意識をし続けなければ活動的でいられなくなったともいえます。わたしたちのこころと身体は密接につながっているのです、身体がうまく機能していなければ、こころも機能しません。また、こころの状態は身体の機能に影響を与えます。

精神的な不調を感じたり、うつ病や不安性障害といった精神疾患があると、活動的であることが難しくなります。疾患の直接の症状として活動性が落ちることもありますし、食欲不振で体力が落ちたために動くのが億劫になったり、不安症状が強くて外に出られない結果として活動量が減ることもあります。動くことが減るとさらに気分が沈んだり緊張が増し、もともとの精神不調の症状がさらに悪化するという悪循環になりがちです。

いっぽうで、定期的に動いていると、気分は安定し、自分に肯定的になれる。集中しやすくなりますし、喫煙や飲酒といった習慣をより健康的なものに変えやすくなります。身体に対する影響も大きいです。体重の維持や生活習慣病の是正にも役立ちますし、筋力や骨量を維持でき、年を重ねても自立を保てます。



● 『運動』は『こころ』の病にも

こころにも身体にもよい影響のある運動は、イングランドでは、精神疾患の治療や予防にも取り入れられています。軽度のうつ病に対して、定期的な運動は、心理療法や薬物療法と同等の効果があるという科学的根拠（エビデンス）があります。The National Institute for Health and Care Excellenceという機関が発行しているうつ病の治療指針では、運動は、軽度のうつ病治療の最初の選択肢のひとつです。かかりつけ医が運動を治療として処方し、患者さんがジムで個人プログラムを組んでもらって定期的に運動することもできます。



なぜ、運動が精神疾患の治療に有効なのかは、はっきりしたことはわかっていません。社会的な

「動物」である人間は、一定の身体活動が不可欠であるように作られているという説があります。精神活動を維持するために不可欠な、神経伝達物質や、脳由来神経栄養因子といった脳内の化学物質が、運動することによって活性化されたり正常化されたりするという知見もあります。ストレスによって生じる脳に害のある機能的な変化が、運動することで減らせることもわかっています。

(次ページへ続く)

赤沼 のぞみ 先生

精神科コンサルタント (South London & Maudsley NHS Foundation Trust)、精神保健指定医(日本)、日本てんかん学会認定医、日本てんかん学会認定指導医、英国精神科専門医(一般成人精神医学)、精神保健法認定医(英国)

趣味はアルゼンチンタンゴ・ダンスで、2016年から2018年まで、3年連続でUKチャンピオンのタイトルを維持している。



● 適度な運動を心がけましょう

では、どれくらい運動すればいいのでしょうか。運動というと、何kmも走ったり、ジムに行ってエクササイズしなければいけないように感じがちですが、ここでいう「運動」というのは、身体が温まり、呼吸数や心拍数が少し上がる程度の活動を指します。速足で歩いたり、自転車に乗ったりこと、身体を使う家事をするといった、毎日している活動でも十分なのです。

NHSのウェブサイトにも、小児、思春期、成人、高齢者ごとに、健康維持・増進のために適度な運動の指針がまとめられています。

<https://www.nhs.uk/Livewell/fitness/pages/physical-activity-guidelines-for-adults.aspx>

19 - 65 歳の成人のための指針
少なくとも週150分の中程度の有酸素運動 および 週2回以上の筋カトレーニング (脚・臀部・背部・腹部・胸部・肩・腕の筋肉すべて)
または 週75分のより強度の高い有酸素運動 および 週2回以上の筋カトレーニング
または 中等度と強度の高い有酸素運動の組み合わせ (例：30分のランニングを2回と30分の早歩きは150分の中程度の有酸素運動に相当する) および 週2回以上の筋カトレーニング

週150分の有酸素運動をするためには、たとえば、30分の有酸素運動を週5回おこなえばいいことになります。中等度の運動は、身体が温まり呼吸や心拍数が上がる程度で、運動中も簡単な会話はできます。より強度が高い運動をする際は、簡単な言葉は言えるものの、きちんとした会話はできません。一般的に、75分の強度の高い有酸素運動は、150分の中等度有酸素運動に相当します。

中等度の有酸素運動の例	
早歩き	ハイキング
アクアビクス (水中エアロビクス)	スケートボード
平坦な場所のサイクリング	ローラーブレード
テニス (ダブルス)	バレーボール
芝刈り機を使った作業	バスケットボール

➔

より強度の高い有酸素運動の例	
ジョギング・ランニング	縄跳び
水泳 (速く泳ぐ)	ホッケー
サイクリング (速くこぐ、または丘陵地)	エアロビクス
テニス (シングルス)	器械体操
サッカー・ラグビー	マーシャルアーツ

筋カトレーニングの例	
ウェイトを使ったトレーニング	
レジスタンス・バンドを使ったトレーニング	
自分の体重を用いたトレーニング (腕立て伏せや腹筋運動など)	
力を必要とする庭仕事	
ヨガ	

推奨されているだけの運動ができればそれに越したことはありませんが、忙しい毎日を通していると、なかなかそうもいきません。少しでも運動するのは、何もしないよりもずっといいことです。一度に30分運動する時間が取れなければ、15分ごとに2回に分けてもいいのです。やりすぎは禁物で、運動を日常生活に組み入れていくことが大事です。通勤時、2駅早く降りて歩くだけで、十分な有酸素運動になります。



天候のいいこの時期に運動を始めて、習慣にしてみませんか。

さらに知りたい方のために

NHS Choices. Health and fitness.
<https://www.nhs.uk/livewell/fitness/Pages/Fitnesshome.aspx>

The National Institute for Health and Care Excellence.
Depression in adults: recognition and management (Clinical guideline CG90). October 2019, last updated in April 2016.
<https://www.nice.org.uk/guidance/cg90>

The Royal College of Psychiatrist. Physical Activity and Mental Health.
<https://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/japanese/physicalactivity.aspx>

本文中の表は、NHSのウェブサイトの表を筆者が日本語に訳したものです。

(おわり)