

ノルディックウォーキングと健康 ～痛風編～

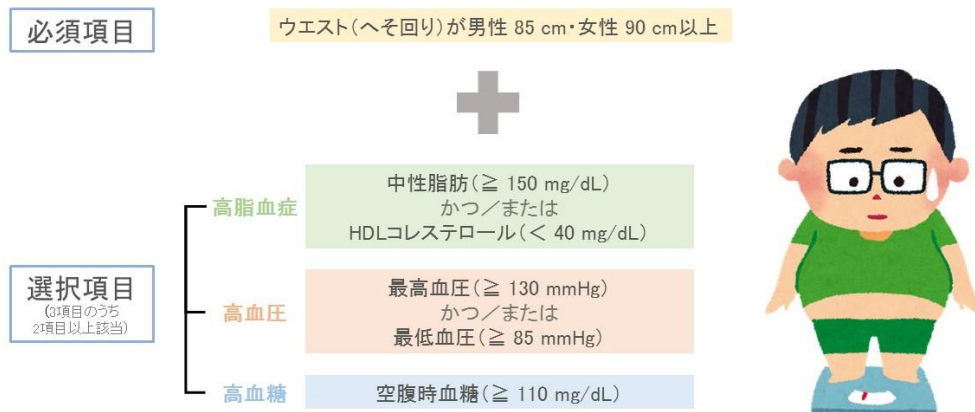
痛風とは

毎年の健康診断で「血清尿酸値が高い」と言われたことはありませんか？血清尿酸値が7 mg/dLを超える状態を“高尿酸血症”と呼び、わが国では成人男性の20～25%がこの高尿酸血症に該当します。高尿酸血症の状態が数年間続くと、ある日突然足の親指付け根の関節が赤く腫れて激痛がはしる、いわゆる“痛風発作”を起こします。痛風発作を起こしたことのある方は2016年の時点で既に100万人を超えていました（国民生活基礎調査による）。

原因

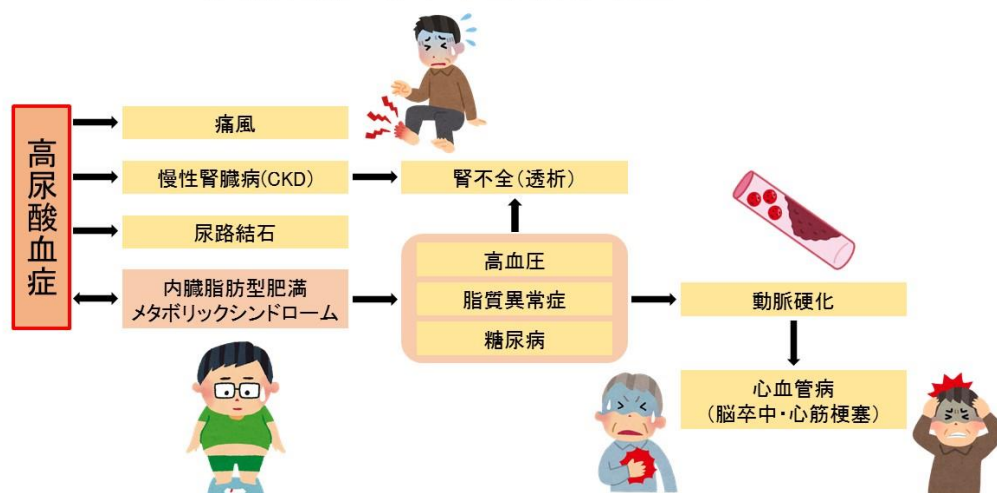
なぜ尿酸値が高くなってしまうのでしょうか？そこには2つの大きなメカニズムとして食べ過ぎや飲酒、ストレスなどによる『尿酸の産生過剰』と、主に腎臓からの『尿酸排泄の低下』があります。これらの片方または両方によって高尿酸血症が起こるわけですが、どちらのメカニズムにも影響を与える病態として“メタボリックシンドローム（メタボ）”が問題になっています（図1）。

メタボリックシンドローム（メタボ）の診断基準(図1)



メタボとは内臓脂肪の蓄積によって複数の生活習慣病を合併している状態です。生活習慣病は全身の動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などの合併症を起こしやすくします（図2）。

高尿酸血症の合併症(図2)



痛風発作の痛みそのものよりも、むしろこれらの合併症の方が恐ろしいと言っても過言ではありません。

実際、当院を初めて受診される痛風患者さんの約8割がこの内臓脂肪過多の状態であり、ほとんどの方が既にいくつかの生活習慣病を合併されています。

治療

痛風発作を起こしてしまった方には基本的に薬物治療が必要になります。可能であれば専門医で検査を受けて、適切な薬剤を選択してもらうようにしましょう。そして治療を始めたら血清尿酸値が6 mg/dL以下を維持するように薬を調節してもらってください。薬物治療がうまくいったら、次は血清尿酸値が上がりにくい身体づくりを心掛けていきましょう。そこで大事になるのが食事療法と運動療法ですが、目的はどちらもメタボの解消です。食事療法ではよく言われるようにプリン体（尿酸の素）制限も大事ですが、摂取カロリー・糖質・塩分やアルコールを控えるようにしましょう。

運動療法

痛風の運動療法の基本は“軽めの有酸素運動”を“無理なく・手軽に・楽しく”です。ですからウォーキングは理想的な運動療法と言えます。普通のウォーキングなら1回10分を1日3回からなど、無理のない範囲で始めていくようにしましょう。

また筋肉量を増やして基礎代謝を上げることも内臓脂肪を減らすのに有効ですので、慣れてきたら（有酸素）筋力トレーニングも少しずつ加えていくと良いでしょう。ノルディックウォーキングはこれらの有酸素運動と筋トレの要素が両方含まれているとともに、それらのバランスを自由に調節できるので理想的な運動療法と言えます。薬物療法、食事療法に加えてぜひノルディックウォーキングを取り入れてみてください。でも最初からいきなり強度を上げたりせず、必ず主治医の先生と相談しながら徐々に強度を上げていく

ようにしましょう。なぜならせっかくの運動が無酸素運動にまでなってしまうと、逆に血清尿酸値を上げてしまうからです。

ウォーキングの効果

歩くことで痛風だけでなく、高血圧や糖尿病といった生活習慣病の予防・改善が期待できるのは言うまでもありませんが、不眠や骨密度の改善、認知症予防などにも効果があると言われていています。ノルディックウォーキングに相当するであろう中強度の有酸素運動を週 2.5～5 時間行うことで、死亡リスクを 13%低下させたとの報告もあります。

無理なく手軽で楽しいノルディックウォーキングで健康に長生き！を目指しましょう。

グラフ、図版

(図 1) メタボリックシンドロームの診断基準

(図 2) 高尿酸血症の合併症

慢性腎臓病とは

慢性腎臓病（CKD）とはその名の通り慢性に経過する腎臓病のことです。わが国では20歳以上の8人に1人がこれに該当しており、新たな国民病とも言われています。慢性腎臓病は初めのうちは自覚症状がほとんどありませんが、だからと言って放っておくとどんどん進行してしまいます。腎臓には体を正常な状態に保つ働きがあるので、腎臓の機能が失われてしまうと最終的に透析療法や腎臓移植が必要になることもあります。

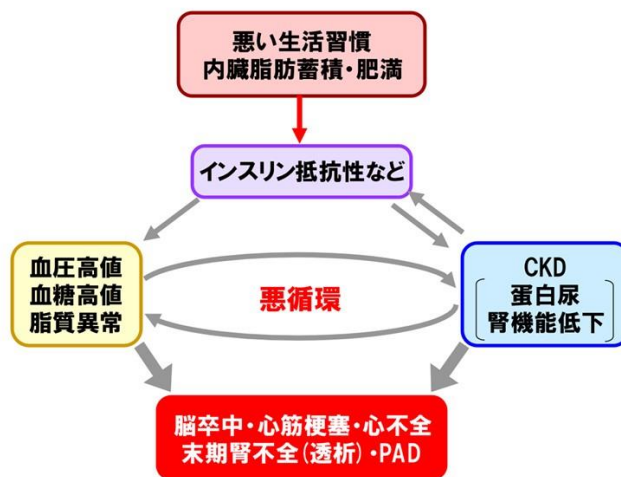
定期的に健康診断などを受けていらっしゃる方は、“血清クレアチニン値（または推算糸球体濾過量（eGFR 値））”や“尿蛋白”の項目を見てください。いずれかに異常がある方は、いちど専門医に相談しておきましょう。

原因

慢性腎臓病（CKD）は腎臓そのものの病気で起こることもありますが、近年問題になっているのは“メタボリックシンドローム（メタボ）”との関連です。メタボとは内臓脂肪の蓄積によって複数の生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）を合併している状態です。これらの生活習慣病によって腎臓がじわじわとダメージを受けていきますが、症状が現れてから治療に取り組んでも回復は望めません（図1）。

（図1）

生活習慣と心腎連関の概念



PAD : peripheral artery disease 末梢動脈疾患

CKD診療ガイド2012 p.16 図13

やはり早期発見・早期治療、そして予防が大事です。

腎臓リハビリテーション

生活習慣病はその名の通り、暴飲暴食や運動不足といった悪い生活習慣の積み重ねから起こってきます。日頃からメタボの患者さん方を診ていると、食事の問題もさることながら運動習慣の無い方が目立ちます。あるいは自分

では運動しているつもりでも、運動量が全く足りていない方が多い印象です。そんな患者さん方にいきなり高強度の運動を勧めても、せつかくの運動で身体を壊してしまったり、運動が続かなかつたりとうまくいきません。そこで当院では『腎臓リハビリテーション』という取り組みを行っています。慢性腎臓病による身体的・精神的影響を軽減させることを目的としており、複数の医療職が関わりながら運動療法、食事療法、薬物療法、心理的サポートなどを行っていくというものです。慢性腎臓病の治療は薬を処方して「ハイ終わり」ではないのです！

運動療法の基本は“有酸素運動”と“レジスタンス運動”をうまく組み合わせ、身体の負担を最小限にしながら最大限の運動効果を引き出すことです（図2）。

(図 2)

有酸素運動

酸素を取り込みながら脂肪を燃やす運動
筋肉への負荷が比較的軽く長時間継続して行える
軽く息が上がる程度で1回20～30分
中等度なら週5日、高強度なら週3日以上を推奨



ウォーキング



サイクルマシン



トレッドミル

レジスタンストレーニング

抵抗を用いて筋肉に刺激を与えるトレーニング
筋肥大や筋力アップで基礎代謝を向上させる
最大出力の50%程度を10～20回×1～3セット
週3～4日程度を3か月以上



スクワット



カーフレイズ
(かかと上げ)



マシントレーニング

これらのバランスを自力でうまく取ることや適切な運動強度を設定することは難しいのですが、心肺運動負荷試験(CPX)という機械を用いることでそれを測定することが可能になります。その結果をもとに運動療法のメニューを組み立てていくのですが、“有酸素運動”と“レジスタンス運動”両方の要素を併せ持ち、かつ自由に調節が可能なノルディックウォーキングは腎臓リハビリテーションにも有効な可能性があると考えています。週3回1日40分のウォーキングを12か月続けた結果、腎機能が改善したとの報告もあります。

また病気になってしまうと気持ちが塞ぎがちになるのは仕方のないことですが、歩くことには精神的な効用も期待できます。最近、話題になっているものに脳由来神経栄養因子(BDNF)というものがあります。簡単に言うと「脳の神経を成長させ、保護する物質」で、認知症やうつ病などの病気にBDNFの減少が関わっていると言われていています。規則正しい生活や健康的な生活習慣がこのBDNFを増やすことも明らかになっていますが、特に適度な運動が効果的であることが明らかになっています。皆さんもノルディックウォーキングの後にすごく爽快な気分になることは経験済みですよ？これを病気の予

防・治療にも生かしていきたいところです。もし慢性腎臓病と言われてもあきらめず、「ノルディックウォーキングで心も身体も健やかに！」を目指しましょう。

グラフ、図版

(図1) 生活習慣と心腎連関の概念 (CKD 診療ガイド 2012 (日本腎臓学会) より)

(図2) 有酸素運動とレジスタンストレーニング

プロフィール（文字数に含みません）

現職：(医)如水会 嶋田病院・嘉島クリニック 理事長

職歴：1994年3月 東京慈恵会医科大学卒業

資格：日本内科学会内科認定医

日本透析医学会専門医

日本感染症学会 ICD 認定医

日本痛風・尿酸核酸代謝学会認定痛風医（評議員）

腎代替療法専門指導士

日本ノルディックフィットネス協会ベーシックインストラクター

日本防災士機構防災士

おすすめの NW コース：熊本市水前寺江津湖公園、宮崎フェニックス・ノルディック・スポーツパーク

写真

