



「歩く速さ」は 健康（疾病）管理のバロメーター

歩く速度、だんだんゆっくりになっていませんか？

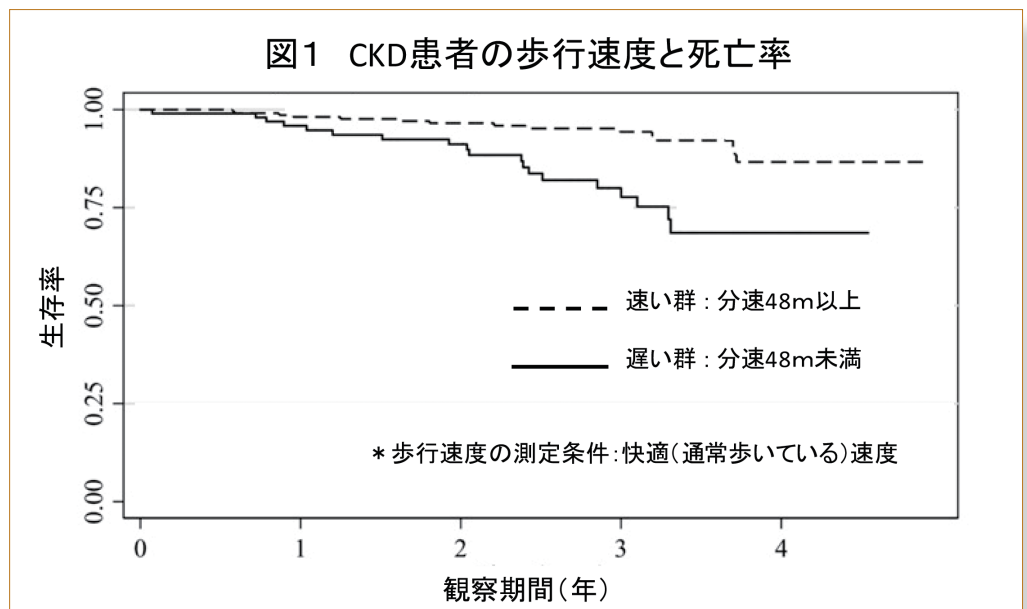
今回は、速く歩くようにするだけで心血管病のリスクが減少し、寿命が延びるという話です。特別な運動をするのは大変ですが、毎日少しでも歩く、それもちょっと速く歩くことの効果を解説していただきました。

北里大学大学院医療系研究科
教授 松永 篤彦 先生

1. 透析導入前の慢性腎臓病（CKD）患者の「歩く速さ」はすでに低下している！

CKD 患者の中でも、血液透析治療が導入された末期腎不全患者（透析患者）の身体機能（筋力、バランス、歩行速度、身体活動量など）は、同年代の健常者の約 50 ～ 65% にまで低下していることが知られています。具体的に例を挙げてみますと、透析患者の下肢（脚）の筋力は自分の体重を支えるために必要な力の半分程度に低下し、歩行速度（歩く速さ）は健常高齢者の下限値以下、さらには日常の身体活動量は一日平均 5,000 歩にも達していないのが現状です。この身体機能の低下は日常生活そのものに影響を及ぼしますが、大きな問題は、その後の生命予後（新たな疾患の罹患、増悪、死亡）の悪化につながってしまうことです。一方、近年の研究報告では、血液透析治療が導入される前の CKD 患者の身体機能もすでに健常者と比べて低下しており、透析患者同様、身体機能が低下している者は低下していない者と比べて生命予後が悪いことが示されています。

図 1 は透析治療が導入されていない CKD 患者のうち、歩行速度が遅い者は速い者に比べて、その後の死亡率が高いことを示しています。

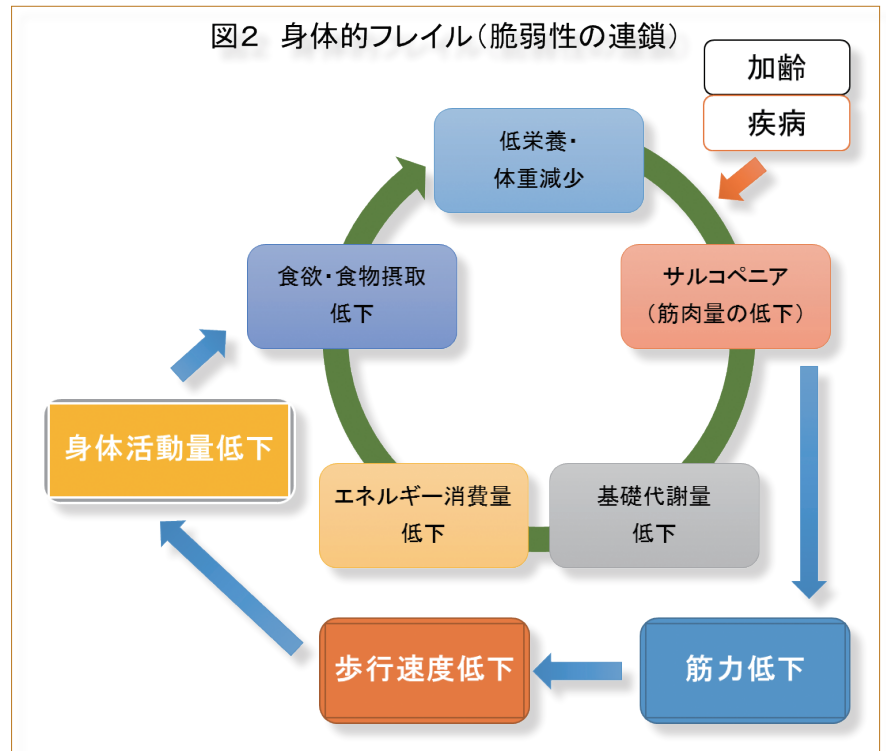


2. 「歩く速さ」は疾病管理の強力なバロメーター！

特別な疾患に罹患していない人を対象とした調査においても、日常の身体活動量が少ない（いわゆる運動不足）者はそれ以外の者と比べて、生命予後が悪いことが多くの研究から明らかとなっています。そして、身体機能の中でも、この身体活動量と密接に関連している機能が歩行速度です。近年、高齢者ならびに慢性疾患を有する者は、加齢や疾患の罹患に伴う食欲の低下が低栄養（体重

減少)、筋量および筋力の低下を招き、それに伴い歩行速度と身体活動量が低下することで食欲低下をさらに助長することが指摘されています。問題は、これらはそれぞれ関連し合いながら悪循環を形成し、ちょっとしたイベント（例えば風邪を引いてしばらく寝込んでしまう）によって大きな身体機能の低下を招いてしまうことです（つまり、身体機能の脆弱性が高い「身体的フレイルという」）（図2）。特に最近では、CKD 患者の多くは身体的フレイルの状態にあるためその後の生命予後（入院、死亡など）を悪化させる危険性が高

く、歩行速度はこのフレイルの状態や生命予後を予測する（知る）強力な指標（バロメーター）となることが明らかとなっています。つまり、歩く速さを低下させない。もしくは少し速く歩いても疲れない状態を保つことが何よりも重要です。



3. 「歩く速さ」を保つ（低下させない）運動トレーニング

歩行速度を低下させない、あるいは速度を高めるためには、下肢（脚）の柔軟性、筋力およびまっすぐ立った時のバランスを維持・向上させる必要があります。特に、高齢者では立った時のバランスがこの歩行速度を大きく左右することが分かっています。

ここでは、立った時のバランストレーニングの方法をお示します。バランストレーニングは、脚の上のほうの躯幹（体幹）の筋群

を鍛えることにもつながり、立った時の姿勢を良くすることで歩行速度を維持・向上させます。図3に示す方法は、①から④になるにつれて難易度が高くなります。また、自信のない方は（最初は）、手すりや壁の近くでいつでも体を支えられる場所で、そして自信のある方は両手を腰の上（ウエストあたり）に置いて実施すると効果的です。なお、図3はバランスマット（不安定なマット）の上に立って実施しているため、マットがない場合と比べて難易度が高くなります（効果的です）。

