

研究者インタビュー

山梨大学 大学院
総合研究部 小山教授



2019No.2

Q1

日常生活でこまめに動くこと(広い意味での運動)が大切と言われますが、なぜですか？

A1

日本は超高齢社会(65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合「高齢化率」が28%を超える社会)を超え、2020年には高齢化率は29.1%に達すると予想されています。「人生100年時代」と謳われる中で大切なのは、高齢になっても元気に長生きすることです。しかし残念ながら、筋肉や骨、関節などのトラブル「運動器疾患」で要介護・支援状態に陥る方が急増しています。この「運動器疾患」は運動器を普段からよく使うと防げることが明らかになっており、日常生活で体を動かすのを面倒くさがらずに、積極的に動く習慣を形成することが重要とされています。

Q2

動く(運動する)時に気をつけた方が良いことはありますか？

A2

最初は無理をせずに、徐々に運動する強度・時間・頻度を増やしていくようにしましょう。頑張り過ぎると体の中に活性酸素種が生じ、過剰となると体にダメージを与えることになってしまいます。また夏場は特に、汗もかきやすいので、運動前・中・後に水分補給を忘れないようにします。アルカリイオン水を飲むと、活性酸素種によるダメージが軽減されやすくなるという研究報告があり、水分の補給も行えるので一石二鳥ですね。

Q3

強めの運動(競技スポーツや登山)をする時、アルカリイオン水は有用ですか？

A3

激しく動くと、必然的に活性酸素種の生成が高まり体に大きな負担がかかり、疲労が引き起こされます。しかしそのような運動の際に、アルカリイオン水を飲むと、疲労が軽減される可能性が報告されています。特に急激なストップ・方向転換動作を伴うスポーツや、登山の下り歩行などで生じる筋肉の疲労(痛み)の軽減に、アルカリイオン水が有用との指摘もなされています。