

編集顧問	編集同人	佐伯	覚	寺山	久美子	藤井	克徳
上田 敏	安藤 彦	坂本	洋一	富田	信三	藤田	代範
大井 淑雄	伊勢 眞樹	佐鹿	博信	土肥	信三	藤田	良範
千島 良雄	江口 壽榮夫	澤村	誠志	中村	耕隆	本島	哲一郎
横山 直 巖	江原 義弘	杉原	素子	中村	直二	前門	由久
編集委員	岡島 康友	鈴木	二茂	奈良	勲立	間嶋	亮輔
伊藤 利之	落合 芙美子	竹内	孝仁	二木	元雄	松井	一郎
大橋 正洋	加倉井 周一	武智	秀夫	野島	卓朗	丸山	登茂
木村 彰男	川関 和俊	田澤	英二	野村	卓朗	万歳	和也
近藤 克義	河野 康徳	田中	信行	嶋須	研二	水落	正澄
千田 富章	上月 正和	陳中	隆明	原須	道隆	水間	恵一
永谷 順子	児玉 榮一	椿原	彰夫	福田		村森	淑子

厚生労働省の「平成 17 年国民健康・栄養調査結果」によると、40～74 歳のメタボリックシンドローム該当者・予備軍は「男性 2 人に 1 人、女性 5 人に 1 人」で、数にして 1,940 万人（該当者 960 万人、予備軍 980 万人）、このうち 1,400 万人が特定保健指導の対象になるそうだ。そこで、「歩き」の効用を二、三、毎朝バス停 3 つの区間を歩き、帰りは千鳥足でも電車の 1 区間位は歩く。知らない脇道に逸れるのも楽しく、旅行気分もちょっと味わえる。少々埃っぽくても、今時分、新緑は爽やかで、露地のアジサイは鮮やか、身近な自然を感じることもできる。見ず知らずのお年寄りに「おはようございます」と声をかけられて気分が和む。歩いているときの視線は高くもなく低くもなく（物事を見下すこともなく卑屈に見上げることもなく）、まさに身の丈に合った見え方がいい。交通費の節約になるのもいい。健康診断で糖尿病だと言われて久しく、お酒も毎晩たっぷり飲んでいるが、HbA1c は 6 前後、空腹時血糖 110 台を維持しているのも「歩き」の効用か。毎月の検査結果で、お医者さんに「よく頑張ってますね。えらいですね。」と言われるのが嬉しい。（鹿）

総合リハビリテーション（第 35 巻 第 7 号）

2007 年 7 月 10 日発行（毎月 1 回 10 日発行）

発行 株式会社 医学書院

代表者 金原 優

定価 2,205 円（本体 2,100 円＋税 5%）

2007 年、年ぎめ予約購読料 28,640 円（税込、増
大号を含む年 12 冊）、学生割引購読料 23,000 円
（税込）、配送料弊社負担

E-mail: sogoriha@igaku-shoin.co.jp

Web <http://www.igaku-shoin.co.jp/mag/sogoriha/>

☎113-8719 東京都文京区本郷 1-28-23

電話 本誌編集室直通 (03) 3817-5704

（担当：鹿嶋・吉永・松田・山崎）

販売部直通 (03) 3817-5659・5660

ファクシミリ (03) 3815-7802

振替口座 東京 00170-9-96693 番

印刷所 三報社印刷(株)：電話 (03) 3637-0005

広告申込所 (株)医薬広告社：電話 (03) 3814-1971

・ Published by IGAKU-SHOIN Ltd. 1-28-23 Hongo, Bunkyo-ku Tokyo © 2007, Printed in Japan.

・ 本誌に掲載する著作物の複製権・翻訳権・上映権・譲渡権・公衆送信権（送信可能化権を含む）は(株)医学書院が保有します。

・ JICLS< (株)日本著作出版権管理システム委託出版物>

本誌の無断複写は著作権法上での例外を除き禁じられています。複写される場合は、そのつど事前に(株)日本著作出版権管理システム
（電話03-3817-5670、FAX 03-3815-8199）の許諾を得てください。