

Dr.Horiguchi の健康コラム No.28(2016.3.20)

グルタミンについて

骨がカルシウムの貯蔵庫になっているのと同様に、筋肉はグルタミンの貯蔵庫になっています。身体に何らかのストレス(心的ストレス、運動、感染症、外傷、病気の急性増悪)が発生した場合には、血液中のグルタミンが沢山消費されます。そのため筋肉内のグルタミンが血液中へ移動します。しかし丁度、骨からカルシウムが抜けると骨が壊れるのと同様、筋肉内からグルタミンが抜けると筋肉が壊れてしまいます。従って日頃から、食事でグルタミンを十分に摂取しておくべきです。最近ロコモティブシンドローム(運動器症候群)が話題になっています。これは運動器である骨、軟骨、筋肉の衰えによって“立ち上がって歩く”ことが困難になることを言います。自力で移動できないために、介護を受けられる方が増えています。ロコモティブシンドロームの患者さんに、筋肉量の減少が目立っています。外見的に体格ががっしりしていても、MRI検査で腰部を撮影すると、筋肉量が少なく、反対に脂肪組織が多くなっています。筋肉量を増やし、筋肉が壊れないようにするために、以下のことに注意してください。

- ① ストレスを避ける。
- ② たんぱく質を摂る(魚、肉、大豆)。
- ③ グルタミン(アミノ酸)を食品でとる。
- ④ ビタミンB6、ビタミンB1を摂る。
- ⑤ 歩くこと、体操すること(一日20分~30分)。
- ⑥ 血行を良くするために、身体の保温、入浴、マッサージなどを行う。

