

Dr.Horiguchi の健康コラム No.58(2018.9.27)

筋肉の凝りが血行を悪くする

気候の変動や心身のストレスによって、誰しも肩や首、腰など全身の筋肉の凝りが起こります。しかし、凝りは慢性的な血行障害をもたらし、しばしば目のかすみ、耳鳴り、めまい、手足の冷え、疲労感を起こすこととなります。ときにはガンの発生にも関与します。

血行障害になって最も困ることは、酸素欠乏です。酸素が足りないために、その周辺の細胞はエネルギーが作られなくなり、細胞としての仕事ができなくなります。また同時に細胞内に乳酸が蓄積し、細胞は酸性状態になります。そうすると細胞内の酵素の働きが低下して、ますます細胞でエネルギーが作られなくなります。すなわち新陳代謝の悪い細胞になります。実はこのことが細胞を病気にさせます。

私たちが大病しないためには、日頃から十分に血行を良くしておくことが大切です。血行を悪くしている最大の要因は、筋肉の凝りです。ですから筋肉の材料であるたんぱく質を取り、また筋肉細胞でエネルギーを作るためにコエンザイム Q10も取って下さい。コエンザイム Q10は魚のイワシに多く含まれています。また筋肉を緩めるのに、青パパイヤ、ビタミン B1・B6などもよいです。さらに直接血行を促すものにシトルリンがあります。シトルリンは西瓜すいかに多く含まれています。さらに、ギャバ(GABA)も血管を拡張するのに有効です。ギャバは大麦に多く含まれています。しかし、いずれもサプリメントを利用される方が、より効果的です。食品以外では、ゆっくり歩く、深呼吸する、41℃で入浴する、体操やマッサージ、はり灸などがあります。日頃から凝りを解消して、大病の発症を防ぎましょう。

