

Dr.Horiguchi の健康コラム No.77(2020.4.30)

凝りと炎症の関わりについて

気候の変動や心身のストレスによって、肩や首、腰など全身の筋肉の「凝り」が起りやすくなります。たかが「凝り」と思われがちですが、「凝り」を甘く見てはいけません。

「凝り」は慢性的な血行障害をもたらし、酸素欠乏に陥ります。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。そうなります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、新陳代謝の悪い細胞になります。やがて細胞は病気になってしまいます。

それだけではありません。自律神経の不調や筋肉の「凝り」による慢性的な血行障害、あるいは免疫バランスの不調は炎症を引き起こします。そして、炎症の慢性化が病気の発症や悪化を招くのです。

炎症を少なくするためには、

- ① 心身のストレス、過労を減らす⇒ 自律神経の不調が改善、免疫バランスの回復
- ② 十分に睡眠をとる⇒ 自律神経の不調が改善、免疫バランスの回復
- ③ ゆっくりと散歩をする⇒ 自律神経の不調が改善、筋肉の「凝り」解消
- ④ やや温めで入浴する⇒ 自律神経の不調が改善、筋肉の「凝り」解消
- ⑤ 深呼吸をする ⇒ 自律神経の不調が改善、筋肉の「凝り」解消

血行の良いところは、炎症性物質が排除され、炎症の蓄積がなくなります。食事では自律神経を整える **ギャバ**(γ -アミノ酪酸)、筋肉の凝りをとる **α -リポ酸**、血行の改善に **シトルリン**、細胞の酸素供給を助ける **スクアレン** なども有用です。尚、**スクアレン** は、直接炎症を下げる作用があります。

