

Dr.Horiguchi の健康コラム No.78(2020.5.30)

凝りは万病のもと

季節の変わり目に身体が重だるく感じるのは、筋肉の凝り(乳酸の蓄積)がひどくなるためです。更に血行が悪くなり、炎症物質が溜まることも一因です。血行が悪いと細胞に酸素が行かなくなります。40兆個とも60兆個とも言われる身体のすべての細胞に酸素が不足します。

細胞が生きるためには、食べ物を燃焼してエネルギーを作る時に必ず酸素が必要になるので、酸素がないとほとんどエネルギーはつくられないのです。

エネルギーがつかられない身体は、当然元気などでません。

さて、筋肉の凝りのあるところは、免疫力も低くなって病気が起こりやすくなります。ですから、すべての病気の原因は「筋肉の凝り」と言っても過言ではありません。

凝りをとるのに、ストレッチ、体操、マッサージ、ウォーキング、入浴、リハビリなどがあります。また食品では、筋肉疲労の改善にα-リポ酸、凝りの物質である乳酸を減らす目的でL-カルニチン、凝りにくい筋肉をつくり免疫細胞のエネルギー源になるグルタミンを摂りましょう。また、体の酸素量を増やして乳酸の生成を抑え、抗炎症作用のあるスクアレンを摂るのもよいです。皆さん、いつまでも笑顔で元気に過ごしましょう。

