

店頭から「こんにちは」
第3回

2つのシンドロームが問題
筋肉は動かさないと萎縮!



宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士 薬劑師 宮川季士先生
プロフィール / 1976(昭和51)年、東北薬科大学卒業。78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。
地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

メタボ……。近年の流行語のようになり、コレステロールイコール悪者といった扱いをされています。ただ、コレステロールは……。

数値に一喜一憂しない

実はコレステロールは、食事で摂取するより、体内で生成する量のほうが、ずっと多いのです。コレステロールを多く含む食品をとったから、コレステロール値が上がるわけではありません。

あなたのからだの中で、代謝がうまくいっていないから、数値が上がってきているのです。

糖尿病も同じ。甘い物ばかり食べているから、血糖値が上がるのではなく、これもまた、代謝異常が原因です。

現代医療は、「検査数値は見ても、患者は診ない」と皮肉をいわれています。

検査値の正常範囲というのは、老若男女の全国平均値ですから、個人差があることは一切考慮されていません。つまり、検査をするたびに、その数値にいちいち一喜一憂しないことも大切なことです。

私は、スキーで肝臓破裂のダメージをしたとき、初めて自分の白血球の数を知ったのですが、2900位でした。医師からは、「ケガのせい」といわれていたものです。

4000〜8000が正常範囲

囲と教科書には載っていますが、ケガをしてから19年も経つ今でも、3000位です。

人よりかぜをひきやすいということもなく、傷口が治りにくいというわけでもありません。個人差、個体差とは、こんなものなのでしょう。

転倒予防など
推進中

脱メタボも重要ですが、最近、動かなくて具合が悪くなっている方が、とても多くなってきていると感じています。

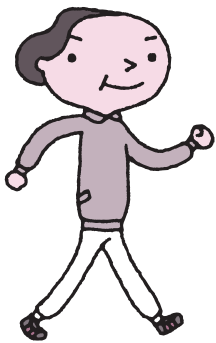
このような症状を、ロコモーションシンドロームといいますね。

筋肉は動かさないと、ドンドンと萎縮していきます。替わりに脂肪がつくのです。

だから、見た目は、太ももなどは若いころと同じか、それよりも太い。これは、脂肪が筋肉に入れ替わっているということ。さらにヒドイと、筋肉にまで脂肪が入り込んで、いわゆる霜降り状態になります。

そんな話をしながら、ウォーキングと、しっかり歩行、そしてウォーキングだけでは太ももを引っぱり上げる大腰筋という筋肉を鍛えられないので、筋肉トレーニングの大切さをお教えしているのです。

現在、転倒予防・寝たきり予防を推進する『薬局を拠点にした健康づくり』活動を広げようとしています。



歩きましょう!