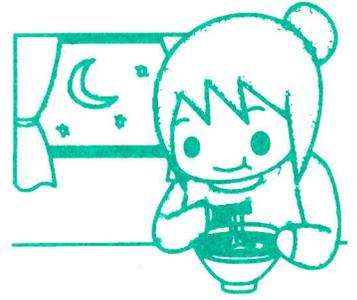


## からだが糖化するってどういうこと？

糖は私たちが生きるためのエネルギー源として不可欠な栄養素です。ところが糖化の代謝に異常が起きて体内にあふれ出すと、今度は私たちのからだを構成している様々なタンパク質と結合し、変性させる反応を起こします。この反応を糖化といいます。AGEsとは、この糖化反応が不可逆的に進んだ末に生成される物質です。何か特別な恐ろしいもののよう聞こえるかも知れませんが、ビールや焙煎したコーヒー、チキンの照り焼きのおいしそうな色もこの反応を受けて生成されたものなのです。こうした加熱による褐変反応はメイラード反応と呼ばれています。私たちが古来より親しんでいる味噌や醤油にも豊富に含まれています。すなわち食品中のAGEsは悪いものばかりとは限らないのですが、これが体内で生じてしまうのはあまり歓迎されることではありません。糖尿病の指標となるHbA1cは、赤血球中のタンパク質に糖が結合したものだそうです。ここまでの反応ならまだ後戻りが利くのですが、さらに進んでしまうとAGEsとなってしまいます。



## 筋肉のタイプと運動の関係

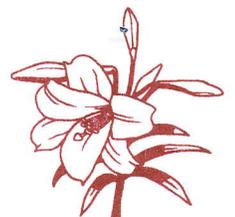


筋肉は大きく速筋と遅筋に分けられ、筋肉の疲労には主に速筋が関係します。筋肉の役割を一言でいうと、骨と骨を結びつけて、関節の動きを起こすことです。一つの関節をまたぐ筋肉を一関節筋といいます。また、二つの関節をまたぐ筋肉は二関節筋です。例えば、足の大腿四頭筋は股関節と膝関節をまたぐ二関節筋です。ボールを蹴る時には、大腿四頭筋のはたらきで股関節が屈曲して膝関節が伸展します。このように二関節筋は動作に関わってきます。一方、大殿筋というお尻の後ろ側にある大きい筋肉は、股関節をまたぐ一関節筋で、これを収縮させることで股関節が固定され、ヒトは立っていても姿勢を保てます。大殿筋は抗重力筋として働いています。一般に、一関節筋である抗重力筋は長い時間利くことを前提としており遅筋が多く、逆に二関節筋である動作筋には速筋が多くなっています。



## ユリも薬になる

ユリは世界中で栽培されていますが、食用にしているのは中国、朝鮮半島および日本のみといわれています。食用になる地下部の鱗茎(ゆり根)は、滋養強壮、鎮咳、去痰、利尿作用などがあり、漢方では蓄膿症などに用いる辛夷清肺湯、不眠や自律神経失調症などに応用される百合地黄湯などに配合されています。『立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花』のことわざにも百合が出てきますが、百合は精神を安定させる働きがあり、精神不安でボーッとしたりすることや、歩く時に百合の花が揺れるようにユラユラと頼りない、そんな人に飲ませると良いという意味にも取れます。食用にしている部位が薬用と同じ部位であり、薬食同源の典型的な一例ですね。



### 全国の処方せん受付中

東北大学病院 国立仙台病院 市立病院  
東北公済病院 労災病院 開業医院など



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

スマホサイト <http://smart4me.net/4193/>

参考書籍：武田薬報、エルエル誌、L.L健康ニュース等

携帯サイト <http://katy.jp/4193/>

