

店頭から
「こんにちは」

第52回

運動で体調を崩さないように 何ごとも自分に合った 量や質が肝心

いわゆるピンピンコロリが、理想とされています。ただ、7割の人が健康に対して無関心という調査結果も。

お役に立てるなら

健康に無関心層の人たちを、少しでも減らそうという動きがあります。全国の企業や団体、行政の間で、話し合いが進められているのです。

先日、私は、スマートウエルネスシティーという健康長寿・人材育成のための分科会で、基調講演をしました。わが国初、薬局を拠点に健康づくりに取り組んだ『仙台ウエルネスファーマシー』についてです。

みなさんのために、少しでもお役に立てたら幸いと思っています。

運動で肝機能が?

さて、30歳代の女性が激しい運動をしていて、疲れが回

復しにくいと来局を。

走るのが好きで、マラソン大会によく出場するのだそうです。フルマラソン3時間半が、ベストタイムとのこと。

タイムをよくするべく、練習をすると、疲労がたまってしまう、むしろ、よいタイムが出ないそうです。

健康診断では、肝機能が、いつも引っかけているとも。

今日も、フルで走ってゴールしてから、無料のマッサージをしてもらうと、施術中に、「肝臓、弱ってませんか?」と聞かれたそうです。筋肉疲労をとってもらおうと、マッサージはよく受けるものの、「そんなことを聞かれたのは初めて!」とのこと。

疲労の観点を考えてみようかと、来局したそうです。



過ぎたるは及ばざるが如し——。マラソンにハマっているようなので、そこまではいいませんでした。

聴けば、「栄養は考えてとっている」とのこと。ランナーはスレンダーな体格の人が多いのですが、走るための筋肉は鍛えても、余分な筋肉については不要なのかも知れません。

さて、薬剤師の私は、こう考えました。

からだを極限まで酷使し、体力の限界まで、エネルギーを使う。結果、からだに備蓄された栄養素ではカバーできず、からだの成分を分解してまで、エネルギーに変える必要が生じている。そこで、肝機能にまで影響を与えてしまっているのではないかと——。

実は、私自身、週に3回、

軽いトレーニングをしています。先日の測定では、筋肉は微増、体脂肪と体重が減少傾向にありました。

やせ形の体格ですから、体重の減少はうれしくありません。

トレーニングにより筋肉を太くしたいのですが、その栄養源が不足を。運動量を減らせば、バランスはとれるのでしようが、それでは何のためのトレーニングか、分からないなってしまいます。

年齢のせいでも、腸からの吸収が悪くなっているのかもしれない。

今は、何とか克服せねばと思いつつ、からだを動かしているところなんです。



宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師
みやがわとしじ
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。

「自分に合った適度な運動が必要なのです」