

店頭から
「こんにちば」

第 101 回

血圧や膝のためにも大腿四頭筋を鍛えること 年齢なりの筋肉トレーニングを

還暦を迎えた感じの男性が、「先日の滋養強壯薬が、スゴく合っていた」と来局を。そして、今度は、「カリウムを下げるおクスリを買いたい」といってきました。

顔が急に輝き出す

カリウムだけを下げたいとは、一体どういうことでしょうか？

実は、降圧剤の副作用が心配なのだとか。血液検査をすると、案の定、「カリウム値が増えてきた」といいます。

内科医からは、「カリウムを多く含むものは、控えるように」と、いわれたそうです。

野菜は火を通してから食べること。ダイエットのためにと、晩ご飯の代わりに食べていたバナナは、控えるように。果物にも多くカリウムが含有されているので、食べたければ缶詰の果物にして、シロップはのまないこと。

そう、指導されてきたようです。

病的にバランスが崩れて、カリウム値が上がっていったなら、体調を整え、食事の内容に気をつければ、正常値に近づいていきます。

ただ、血圧のおクスリの影響となると、ちょっと難しいですね。

そこで、考え方を変えてみる必要があるでしょう。例えば、今までしてこなかった筋肉トレーニン

グやストレッチングなど、運動の励行も大切に。

血流がよくなり、血管に柔軟性が出てくれば、血圧が下がる可能性もあります。結果的に、降圧剤が減量でき、つまりカリウム値が減少してくるのです。

「そうした計画を立て、実践されてはいかがでしょうか？」と、お伝えすると、男性の顔は急に輝き出してきました。

そろそろ運動の効果が

男性曰く、「30歳代のころは、スキーでは、朝一番からナイターまで、滑っていましたよ」と。

「オートバイに乗ると、トライアル競技のように、山道・獣道、倒木を乗り越え、沢の岩だらけのところを走りまわったものです」

さらに、「ジムで、トレーナーの指導を受けながら、スキーとオートバイに必要な筋肉を鍛えた」と、興奮気味に話し続けました。

そうした毎日を過ごしていたころは、体重は変わらなかったものの、しなくなっただけからは、体重が

15kg ぐらい増えたそうです。そこで、去年、1年くらいかけて、15kg ほど、減量したといえます。

現在、かつて酷使した膝が痛むので、硬いサポーターで膝を保持して、運動を控えていたら、大腿四頭筋が痩せてきたとも。

実は、それがまた、膝痛の原因になります。そこで、「固定するサポーターは、激しい運動をするときだけにしてください」とお話ししました。「血圧や膝のためにも、大腿四頭筋を鍛えましょう」ともお伝えしたのです。

年齢にあった筋肉トレーニングの方法もお教えしましたが、効果が出てきたころでしょう。お会いできるのが、楽しみです。

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(現・東北医科薬科大学)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。

「いい季節です。ただ、健康にはご留意を」

