

ランナース2016年7月号に掲載されました！！

当クリニックの松田 芳和 院長による「背伸びの効用」についての記事と取材コメントがそれぞれ掲載されています。

## 今週の **花言葉**

グズマニア

いつまでの健康で幸せ

スパイラルバンブー

長寿

クロトン

艶っぽい

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ■お酒の飲み過ぎは活性酸素が発生するもと！

梶本 修身氏 大阪市立大学大学院疲労医学講座特任教授

仕事が忙しくて疲れてストレスが溜まると、お酒を飲んで発散しようとする人が多いようです。でもこれは疲労をため込む事に繋がるようです。

### ■お酒を飲むと疲れが取れたような気になる？

飲酒で疲れが取れた気になるのは、理性を司っている大脳の前頭野を始めとする脳全体の機能がマヒするからです。アルコールは血液脳関門を通過して脳内に入り、神経細胞に浸透します。その結果、神経細胞同士の情報伝達が妨げられると考えられています。

### ■アルコールの飲み過ぎは、活性酸素を発生させる？

摂取したお酒に含まれるアルコールは胃腸で体内に吸収されると、アルコール代謝の中枢である肝臓へ運ばれます。肝臓では2種類の代謝酵素の働きにより、速やかに水と二酸化炭素に分解されて無毒化されます。その代謝とプロセスで活性酸素が生じ、細胞の酸化と損傷を進めてしまいます。

### ★院長よりメッセージ

お酒は、全身の血流を促したり、血圧を下げる効果もあります。何より家族や仲間との団欒の時間を盛り上げる潤滑油にもなりますよね♪楽しい時間を後悔の時間にならないよう、適量を守りましょうね（自分にも言い聞かせています(^; )