

## 【当院では新しい再生医療がスタートしました！】

### 脂肪由来幹細胞治療

皮下脂肪組織から採取した幹細胞を利用した治療法です。抗炎症作用と組織修復作用効果があるとされており、多くの可能性を秘めた治療法です。



## 今週の 花言葉

バラ	愛情
トルコキキョウ	希望
ニューサイラン	素直

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■有酸素運動は健康寿命を延ばす！ カギを握るのは「アディポサイトカイン」

超高齢化社会が現実となっている日本の平均寿命は男性 81.41 歳、女性 87.45 歳に達しています（2019.厚生労働省）。しかし、日常生活が制限されることなく生活できる「健康寿命」は直近のデータ（2016）で男性 72.14 歳、女性 74.49 歳（厚生労働省）と平均寿命より約 10 年短くなっています。70 代の多くが介護に頼っているわけです。

### ■有酸素運動で生活習慣病を予防しましょう！

運動習慣を身につけることで、身体機能に多くの良い効果をもたらされ、健康寿命の延伸につながります。なかでも強くない運動を長時間続ける有酸素運動（ウォーキング、軽いジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳など）は、心臓病や糖尿病、がん、脳卒中などの生活習慣病の予防と改善の効果が高いことが示されています。

### ■有酸素運動の特徴

筋肉を動かすためのエネルギーを生み出す「ATP」という分子を得るために、酸素を使って体内の糖や脂肪を燃やす特徴があります。特に内臓脂肪を燃やすことで、生活習慣病を抑制する効果があることが分かっています。

### ■アディポサイトカイン

脂肪細胞から「アディポサイトカイン」と総称されるさまざまな生理活性物質が分泌されます。その中には善玉と悪玉の 2 種類があります。善玉には、食欲を抑制する「レプチン」や、血糖値を下げるホルモンの働きをする「アディポネクチン」などがあります。一方、悪玉には動脈硬化や高血圧を引き起こし、インスリンの働きを悪くする「TNF- $\alpha$ 」や血栓を作りやすくする「PAI-1」などがあります。

### ★院長よりメッセージ

これまでの研究により、有酸素運動には悪玉の分泌を減らし、善玉の分泌を増やす効果があることがわかっています。有酸素運動して健康寿命を延ばしましょう！

# あなたが運動する理由がまた増えました！ 週1回の筋トレが睡眠の質を変えるかも？！

参考サイト：

lizabeth Millard “Lifting More Weights Could Work Wonders for Your Sleep Quality,New Study Suggests”.Prevention.2021-01-01.

<https://www.prevention.com/fitness/a35092085/strength-training-improves-sleep-quality-study/>

予防医学専門誌「Preventive Medicine Reports」に掲載された論文の著者の代表である、豪サザンクイーンズランド大学運動疫学准教授のジェイソン・ベニー博士の研究結果です。

## 研究内容

ドイツ在住の23000人を対象に筋トレ頻度と睡眠の質を比較した。

## 研究結果

週1回でも筋トレを行う（筋トレ内容は不定）と、睡眠の質が”低い” or ”非常に低い”と評価されるケースが減り、筋トレの量で睡眠の質が変わることもなかった。

今回の研究は、筋トレをすることで代表的な睡眠物質であるアデノシンがウォーキングなどの軽い運動よりも大量に分泌され、睡眠の質の向上にも有効という結果のものです。日中の筋肉細胞や脳細胞の活動によって、アデノシン三リン酸（ATP）という細胞のエネルギーの源が代謝し、代謝産物のアデノシンが体内に蓄積し眠気を引き起こします。筋トレはこのサイクルをより加速させるため、夜になって眠気を誘い夜間もぐっすり眠れる効果が高まるのです。他にも、筋トレによる睡眠の質を高める効果の報告はたくさんありますが、何らかの運動をすることによってグルコースと脂質の代謝が進むと、血圧を下げることやうつ病、不安神経症の症状が緩和するため、結果的に睡眠の質がよくなると考えられています。

運動が健康の維持に大切である理由がまた増えたわけですね。

睡眠の質が週1回の筋トレでも高まるのなら、無理なく続けられそうですね(^\_^) BMI（肥満度指数）や慢性疾患、年齢や喫煙などを考慮しても研究の結果に変化はなかったそうです。

いずれにしても、運動が睡眠の質を高める可能性があるということがさらに証明されたようですので、ウォーキングやランニングなどの有酸素運動でも、あなたの取り組みやすく続けやすい運動をぜひ選んでやってみてくださいね。

