



【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。

花言葉

- | | |
|------------|--------|
| *ヒメミズキ | 思いやり |
| *アンスリウム | 深い印象 |
| *バンクシア | 心地よい孤独 |
| *スイートピー(紫) | 永遠の喜び |



松田院長からあなたへ 耳寄り情報

■筋肉を増やすにはビタミンDが有効！？

患者さんに「筋肉をつける薬はないの？」よく聞かれます。「いえ、ありません。しっかり運動して筋肉をつけましょう」とお返事しています。でも、実はないわけでは
ありません。ナンドロロン (Nandrolone) という薬は、僅かに人間の体内に自然に存在するアナボリックステロイドで筋肉増強作用があります。しかしこれは上限値を超えるとドーピングとなり、オリンピックで金メダルをはく奪された選手もいます。一般的ではありません。でも、あえて言うと「**ビタミンD**」が挙げられます。

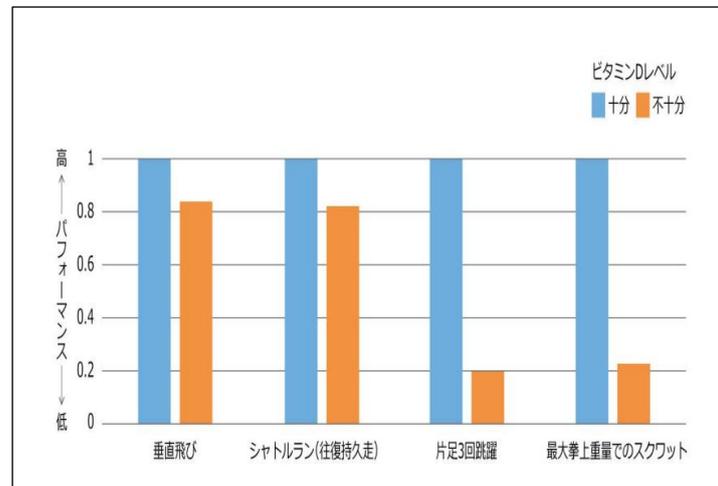
■ビタミンD不足は運動パフォーマンスを下げる！

筋肉を効率よく増やすには「**運動**」が一番です。そして「**栄養素**」が必要です。栄養素の中では「**タンパク質**」が重要であることは皆さんもご存じでしょう。しかし、**ビタミンD**が大切なことはあまり知られていません。ビタミンDが不足していると、運動のパフォーマンスは低下すると報告されています。また、活性型ビタミンDは、筋肉組織の多くの代謝プロセスを活性化し、タンパク質合成が刺激され、タイプII筋繊維が増加するともいわれています。

★院長よりメッセージ

ビタミンDはカルシウムの吸収を高めるため骨粗鬆症の治療薬として使用されています。日本人の多くがビタミンDの不足を指摘されています。ビタミンDは骨粗鬆症の治療だけでなく、**筋肉を効率よく増やすにも効果**

がありますので、意識して摂取したいですね。当院では採血にて血中ビタミンDを測定、評価することができますのでご相談下さい♪





チョコレートにはどんな嬉しい効果があるのかご存知でしょうか？



1つは、精神的安定をもたらしてくれること。

イライラした時には甘いものいいとは聞きますが、その筆頭がチョコレート。

心のストレスにも、身体のストレスにも、どっちにも効くんだとか。

その理由は、カカオに含まれており、チョコレートの苦味成分である「テオプロミン」という物質の働きです。ストレスがたまると、幸福感を高めるセロトニンが減っていき、余計にイライラが溜まっていきます。テオプロミンにはこの減少しているセロトニンを助ける作用があるため、チョコレートを食べるだけで気持ちもだんだんと落ち着いていくのです。



チョコレートの嬉しい効果、もう1つは美肌！

カカオには、肌を整える美肌効果や小顔効果、お肌を活性化させる働きもあるそう。

また肌にいいだけでなく、アンチエイジング効果も期待できるんだとか。

加えて、カカオに含まれる「エピカテキン」は代謝をあげる作用があるため、ダイエットにも効果的と言われています。お肌が綺麗になるだけでなく、若さも保てて、スタイルキープにも効果を発揮してくれるなんて！チョコレート、すごすぎませんか？

mimot より参照

医事課

