

Vol.27

院長 関の

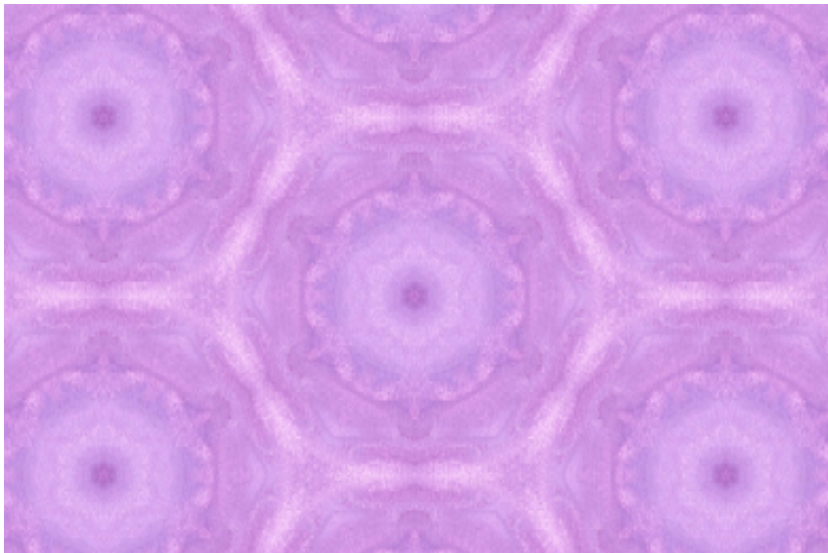
Face to Face

2010年 9月 1日発行



病気や傷を回復させるためには、体温が必要で、最近メディアでも体を温めることを勧めているので皆さんもご存知だと思えます。では具体的に体温は何処で作られているのでしょうか。まずは骨格筋が全体の22%、肝臓が20%、脳が18%、心臓が11%となっていて、大量のエネルギーを必要とする場所で熱は多く作られ

## エネルギーの源「ミトコンドリア」を増やすには？



るのです。何故ならこれらの細胞の中に他の組織よりも多くの「ミトコンドリア」が存在するからです。「ミトコンドリア」は細胞の中にある小器官です。酸素と、食べ物から取り出された水素とで「ATP」というエネルギーを生産します。「ATP」とは生命活動に必要なエネルギー源のことで、これを

作り出すことにより骨格筋、肝臓、脳、心臓などの組織が熱を産み出すのです。さて、「この重要な「ミトコンドリア」は私たちの意志によって増やすことができます。それが「有酸素運動」です。ゆっくりと酸素を多く取り込む運動をすることにより、細胞内で特殊なたんぱく質が作られ、ミトコンドリアを強制的に分裂させ増殖させます。適度な運動が健康によい理由はこんなところにもあったのです。

関 修一（せきしゅういち）  
健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・  
整体院 院長  
代替医療の総合治療院としての  
確立を目指す  
タイトルの「face to face」患者  
さん自身と向き合っ患者さん  
の症状と闘うことを願ってつけ  
た  
\* 毎月1日の発行です