

Vol.32

院長 関の

Face to Face

2011年 2月 1日発行

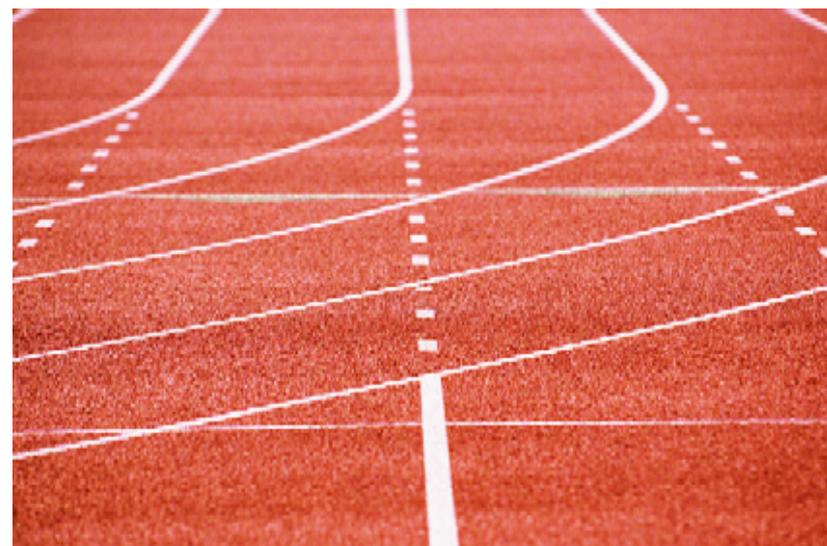


今まで「乳酸」というと筋肉痛の原因と考えられていました。最近の研究では疲労物質どころか、乳酸はエネルギー源だということがわかってきました。以前、人間の体は「白筋」と「赤筋」の二種類の筋肉で構成されているとご説明しました。白筋とは解糖系の筋肉で、酸素を必要とすることなく、瞬間的な動きに使う筋肉で

『乳酸』も悪者ではない

す。解糖系、つまり糖を分解するときには乳酸ができるのです。その乳酸は一旦血液中に流れ出し、再び筋肉に戻り、エネルギーの元を作るために使われるのです。赤筋は酸素を利用する筋肉で、長時間の歩行や、姿勢を保つために使いますが、その赤筋が乳酸をエネルギーとして利用していることが

わかってきたのです。言い換えれば激しい運動をする乳酸が発生し、その乳酸が今度はゆっくりとした運動のエネルギー源になっているのです。このようにスポーツ医学の世界でもまだまだわからないことは沢山あります。昨日までの常識が今日の常識になることもあります。



関 修一(せきしゅういち)
体育会 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