

筋肉は、病気と闘う「免疫(抵抗)力」と深くかかわっている！

能執効 博 (信州大学大学院医学系研究科・教授)

◎筋肉は年を取るに従って細り、筋力が落ちて、免疫(病気を防ぐ)力も低下してしまいます。

病気になるると体は筋肉を分解し、生じた「グルタミン」が免疫細胞のリンパ球を増やし、病気と闘う「免疫力」を高めます。リンパ球は血液中にあり、筋肉量が足りないとグルタミンを十分に作れず、病気に抵抗できず、肺炎や風邪などの感染症・心筋梗塞などになりやすく、また筋肉は、血液の中のブドウ糖を取り込むので、筋肉量が多いと糖尿病になりにくいのです。

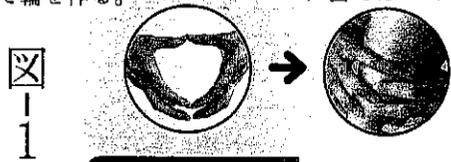
●命に拘わるほど筋肉が少なくなった状態を「サルコペニア」と言い「元気で長生き」のために注目されています。サルコペニアかどうかは左図1のように、両手の指で輪っかを作り、「ふくらはぎ」に通すと分かります。

H.30(2018)年1月、願成寺

危険な筋肉減少「サルコペニア」をチェック！

●主に、65歳以上の高齢者を対象にしたチェック法です。

①両手の親指と人差し指→②、①の輪を『ふくらはぎ』の一番太い部分に当てはめて、両手の指がつくかどうか？



人差し指が重なる場合は、サルコペニアの疑いが！



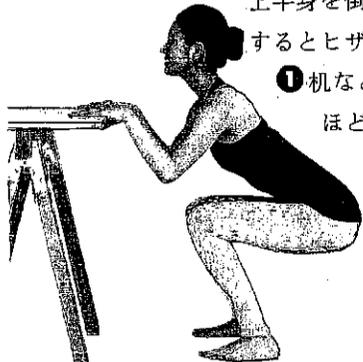
こんな人も要注意！

- 片足立ちで靴下を履けない。
- ピンのふたを開けにくくなった。
- 横断歩道を渡りきる前に赤信号になってしまう。

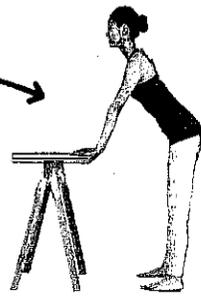
1 下半身の筋トレ スクワット

せなかの背中は伸ばしたまま上半身を倒(たお)さず・ヒザを曲(ま)げようとするとヒザ関節(かんせつ)を痛(いた)めやすい。

①机などに捕(つか)まって、足を肩幅(かたはば)ほどに開く。つま先をやや外向きにして立ち、ヒザを軽(かる)く曲げる。



② 3秒かけてユックリお尻(しり)を引くように腰(こし)を下ろし・3秒でヒザを伸(の)ばす、をくり返す。



●筋肉の力が弱まると、命にかかわることも！
筋力が弱る(よわ)る(へ)サルコペニアになると、病気と闘(たか)うための免疫(めんえき)力(りき)が下(くだ)がり、命(いのち)にかかわる病(びょう)気(き)＝肺炎(はいえん)・動脈硬化(どうみゃくこうじやく)・心筋梗塞(しんきんこうそく)・糖尿病(とうにょうびょう)・腎臓病(じんぞうびょう)などの原因(げんいん)となります。

2 上半身の筋トレ 腕曲げ運動

重りの目安：男約5靨、女約4靨

図-2

①両手でペットボトルを入れた袋(ふくろ)を持ち肘(ひじ)を伸(の)ばす。



②肘の位置は変えず、3秒かけてユックリと両肘を曲げる。3秒かけて肘を伸ばし・10回くり返(かえ)す。

③、①と②をした後、できる人は同じ動きを素早(すばや)く5~10回すると、さらに良い。