




動かさなければ衰える、人間の筋肉

2017年10月17日
朝日新聞 他

人の体の約40%は、筋肉が占めています。私たちが手足を動かしたり、食べたものが胃や腸のなかを進んだり体中に血液が送られたりするの、みんな筋肉の働きのおかげです。

人間の筋肉は驚異的なパワーとエネルギー効率を持っていますが、動かさなければ衰えます

人間の筋肉は3種類ある

骨格筋	平滑筋	心筋
		
腕や足を動かす 自分の意志で動かせる	胃や腸、血管を動かす 意志と関係なく動く	心臓を動かす 意志と関係なく動く
関節をまたいで骨と骨をつなぎ、 身体を自在に動かす 自分の意思で動かせるのが特徴で、 高い瞬発力があります。	食道や胃腸を形成して、 食べたものを消化器内で運搬する 自分の意思では動かせない	心臓というポンプを動かし、 血液を循環させる 自分の意思では動かせない

恐ろしい話をひとつ。

寝たきりの老人の筋力低下について
安静臥床による、筋力低下
(厚生労働省調べ)

- ★ 1週間寝たきり→筋力20%低下
- ★ 2週間寝たきり→筋力36%低下
- ★ 3週間寝たきり→筋力68%低下
- ★ 4週間寝たきり→筋力88%低下

人間は楽をすれば楽するほど体は衰え、退化していくものらしいのです。病気で倒れてしばらく入院でもすれば、手足の筋肉はみるみる衰え弱くなるのでよくわかります。足など骨折をすれば、動かさないほうの足は極端に細くなり、関節は硬くなり、筋肉はよわってしまいます。骨折は治っても元の状態に回復するまでのリハビリにかなりの時間を要するものです。

手や足は動かさないと頭の働き悪くなり、当然認知症の原因にもなると言えます。やはり人間の身体は動かし使わなければならないように出来ているのです。車や機械の普及によって便利になり身体的にも楽になりました。

しかし、その分運動不足気味になり、糖尿病などの成人病の心配が大きくなってきました。

もともと人間の身体は、筋肉を増やしたがるらない、けど、脂肪は増やしたい、という性質があります。なぜかという、筋肉は存在しているだけでエネルギーを消費するのに対して、脂肪を蓄えることは、生存に必要なからです。

現代のような豊食の時代とは違い、いつ食べ物にありつけるかわからない時代を生きてきた人間にとって、脂肪を蓄えることは必須のことなのです。

で、筋肉の話に戻りますが、筋肉は毎日合成と分解を続けています。古くなった筋肉は排出し、新しい筋肉をつくっています。筋肉を使わないでいると、この筋肉はもう使わないんだな、と身体が思って、分解だけが進み、合成しなくなる。だから、筋肉が減っていくんです。

使わない筋肉があっても、エネルギーを消費するだけで、生存には不利になる、だから、減るんですね。

筋肉は、存在するだけでエネルギーを消費するので、筋肉がたくさんある人は、それだけで、1日の消費エネルギーが増すのです。ダイエットしたい人は、筋肉を増やすことが大切です。筋肉を増やすには、上記の反対で、ちょっときつい運動をやって、筋肉が必要なんだな、と身体に思わせることです。

何歳になっても、運動すれば、筋肉は増えます。ついこの間、三浦雄一郎さんがエベレスト登頂に成功しましたよね。20キロのリュックをしょって、重い靴に足首にもおもりをつけて、毎日トレーニングしてました。

若いころより筋肉量が減っているのに、食べる量が同じ、と言う人は、太ります！