

だいじょうぶ？

走れば良いことがいっぱい！

NHKのテレビ番組（ヒューマニエンス）で「走る」というテーマが採り上げられました。それによると、走ることで脳が鍛えられて認知機能が向上し、新陳代謝が良くなって寿命も延びるということです。

日本のジョギング人口は少しずつ増えて現在約1千万人と言われており、成人の約1割の人が走っているようです。その内訳をみると頭脳労働者、すなわち学士号以上の取得者や経営者が多いとのこと。走るのは運動不足の解消のためだとすれば、肉体労働をした後、疲れた体で走る人が少ないのは当然かもしれません。しかしそれ以上の意味もあるようです。

ラットを使って実験すると、走らせることによって、脳の海馬という記憶をつかさどる部位の神経細胞が増えるそうです。また近赤外線を使った機器で測定すると、人は走ることによって脳の活動量が増え、特に認知機能をつかさどる部位で著しいそうです。速く走る必要はなく、気持ちよく走れるスピードが良いとのこと。

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会



和田 光 知

また、筋肉を働かせることによってマイオカインというホルモンが筋肉から分泌されます。マイオカインは数十種類報告されており、その中には脳の成長に有効とされるもの、癌や糖尿病、肥満を予防するものがあり、筋肉運動そのものに多くのメリットがあるのです。じっとしているのは良くないということですね。

細胞内にミトコンドリアというものがあり、ここで人間の活動に必要なエネルギーが生み出されるのですが、走ることによって古くなったミトコンドリアが分解破壊され、新しく若くて元気なミトコンドリアが増えるそうです。すなわち新陳代謝が良くなり、これが健康長寿につながるわけです。

いかがですか？ 走れば良いことがいっぱいですね。楽しく走って、冴えた頭脳と健康長寿を手に入れましょう。