

『SELF CAREの新時代』に向けて ～ 自分の健康は自分で守ることができます ～



NPO法人健康秋田創造プロジェクト
ニュースレター vol.8

発行元：NPO法人健康秋田創造プロジェクト

〒010-0975秋田県秋田市八橋本町四丁目10番11号
電話・ファックス番号：018-807-0049
E-mail：kenkoakita@cna.ne.jp

『覚えなきゃソンする！健康セミナー2018』開催！

平成31年3月31日発行

NPO法人健康秋田創造プロジェクト主催による健康セミナーを、2018年9月30日(日)、10月28日(日)、11月25日(日)の3回シリーズで開催しました。

セミナーには各回それぞれ約20名が参加し、基礎的な体のしくみを知るとともに、自分で家族等に行える「緩和方法」について実習しながら楽しく学びました。

【 体組成の測定 】

セミナーではまずはじめに参加者各自の体組成を測定し、自らの左右それぞれの手足の筋肉バランスや重心などを測定・把握することで、自分の体の筋肉が多い部分や少ない部分、それによる痛みやコリの生じやすい部分などを数値として確認しました。

【 人体に関する知識習得 】

まずは健康の維持・向上のために必要不可欠な、「人体に関する正しい知識」を座学形式で学び、酸素の働きや体のしくみなどをわかりやすくイメージできるよう、菓子などの身近な素材を使いながら研修を進めました。

また、より多くの酸素を取り入れるための呼吸法や、筋肉を動かしコリをほぐすための肩甲骨の動かし方なども、講師と一緒に実習しました。

【 痛みやコリを緩和する実習 】

講義の後、このセミナーの一番の特徴である「マッサージ実技」の実習を行い、肩から腰にかけての効果的なマッサージの方法を学びました。

【参加者の声】

・筋肉の緊張が血管の収縮や、場合によっては細胞にまで影響を与え、それが体調の悪化につながっていくことを初めて知ることができました。

・生物はみな、自らの体内の目に見えない細胞に生かされているということを改めて理解しました。

・酸素の働きと深い呼吸が健康維持のために重要であることを初めて知ることができました。



「炎症」についての理解

皆さんは「炎症」と聞いて、なにを思い浮かべるでしょうか。

炎症とは、一般的に、「赤み」「発熱」「腫れ」「痛み」を伴う症状のことを言いますが、炎症は病気やけがに伴い発生するため、どちらかというといやなイメージを持っているかもしれません。

実は、通常の炎症は、体にとって有害な反応ではなく、それどころか、免疫システムによる、体を守る正常な防御反応で、細菌などの外部からの侵入を排除し、傷ついた組織を修復するためのプロセスが炎症反応であり、人が自らの体を防御し組織を正常な状態に修復するために必要不可欠な反応です。

例えば、ケガをした場合、傷の周辺が赤く腫れ、痛み、熱を持つ場合がありますが、それは体の免疫システムが有効に働き、免疫細胞をフル稼働させ病原菌などの異物を排除し、また、組織を正常な状態に戻そうとしている状態でもあります。最近では、筋肉痛も同じように炎症のひとつで、急な運動等で筋肉繊維や組織が傷つき、それを修復するために炎症が起こり痛みが発生すると考えられています。

一方、炎症には「急性の炎症」と「慢性の炎症」の2種類があると考えられており、先ほど述べたケガなどに伴う急激に発生する炎症は「急性の炎症」で、緊急事態に対応した人体を守るための不可欠な防御反応であるのに比べ、「慢性の炎症」は様々な病気の原因のひとつとなる炎症、と考えられています。

炎症の部位や原因などは様々ですが、炎症の症状があまりないため、長期間に渡って体の中でくすぶり続けることでごく弱い炎症が繰り返され、徐々に、臓器の繊維化や糖尿病、がん、動脈硬化などの大きな病につながっていく「慢性の炎症」に注意を払う必要があります。老化やストレス、食生活、喫煙など、「慢性炎症」の原因は、日常の生活にも多く関わっています。

炎症が発生している時は即ち、その部位に活性酸素が大量に発生しているということになります。活性酸素は、細胞のミトコンドリアがエネルギーを生み出す際に必然的に発生しますが、酸化力が強いことが大きな特徴です。

代表的な免疫細胞のひとつである顆粒球は、活性酸素を使って細菌などの外敵を攻撃し、そして自らも死んでしまうといわれますが、その際に、さらに多くの活性酸素を生み出すと言われています。過剰に生み出された活性酸素は、自らの体の細胞や遺伝子、タンパク質、脂質などをも傷つけてしてしまふことがあります。

動脈硬化については、LDLコレステロールが活性酸素により酸化され、酸化LDLコレステロールに変化し、それを異物としてマクロファージが攻撃、その後泡沫細胞と呼ばれる脂肪のかたまりとなり蓄積し、コブのように隆起することが要因のひとつとも考えられています。

がんについても、細胞内のDNAに傷がつき、また、DNAのミスコピーによって、細胞分裂時にがん細胞が生じると考えられており、正常な状態では、DNAを修復する、免疫機能によってがん細胞が生じた都度に撃退する、という修復・防御システムが働きますが、慢性の炎症があると、修復システムの修復能力以上にDNAに傷が付きやすくなる、炎症により細胞分裂の回数が増える、免疫システムが働きにくくなりがん細胞が増殖する、など、がんになりやすい体内環境が構築されてしまう、とも考えられています。

そのほかにも、糖尿病や認知症、うつ病、花粉症、気管支ぜんそくなど多くの病気と慢性炎症とは密接に関わっている、と考える専門家もおり、慢性の炎症の発生を抑えるような食生活・生活習慣や、ストレス等による交感神経側への偏りと過剰な活性酸素の抑制、などが、「病気になりにくい体づくり」のためのひとつのキーワードになるのかもしれません。