

生涯現役
『白い筋と赤い筋』
《生活筋トレ講座～第13回》

(医) 真成会 野口医院
野口眞利

新年おめでとうございます。今年も筋活頑張って行きましょうね。

筋肉には白い筋と赤い筋があること皆さん御存知ですか？

この白と赤は基本的には、1対1くらいの比で体の中にあります。この比率には使い方によって大きな個人差も有ります。例えば、レスラーとマラソンランナーでは大きな白・赤の差が見られます。グリコーゲンが少ないので白い筋肉は大きな力を出せるが、使い続けると疲れ易く乳酸を発生してしまいます。この乳酸は昔云われたような疲労物質ではなく、脳へのひとつの活性剤となっています。即ち、この乳酸は前にも書きましたが、血流に乗って、2つのホルモンセンターを介しホルモンのシャワーを体に浴びせます。又このホルモンの中には成長ホルモン（GH）が含まれていますが、このGHは体の中の余った脂肪（中性脂肪）を2つの成分、即ち脂肪酸（A）＋グリセロール（B）に分解してくれます。その後ウォーキングを行うと、すぐに（A）がエネルギー源として使われます。このウォーキングに使われる筋肉は体の支持筋であり赤い筋です。従って筋活をしないで、ウォーキングを始めると（A+B）の分解に約15分かかってしまいます。30分の貴重なウォーキングが時間も半分が無駄になってしまいます。

私は、分かり易く云えば、この白い筋肉は第一のエンジン、そして赤い筋肉は第2のエンジンとも云うべきものになっていると考えています。人の体はこの2つのエンジンによって、上手く、脳を介して、疲れないようにエネルギーを燃やし活動しているので、今年、エンジンを使って大いにエネルギーを増やすことにしよう！

これは、認知症予防、そして治療の第一歩になると思っています。