

ドクターNAKAMURAの 健康道場



Vol.24 筋肉は意思で 動かせる

そうか、そういうことだったのか！今現在、私は糖尿病、高血圧、脂質異常、肥満など生活習慣病を総なめにしている。これら生活習慣病は遺伝子と環境負荷により発病する。遠く祖先たちは飢餓時代を生き抜くために儉約遺伝子を培ってきた。というよりは儉約遺伝子を持たなければ高い確率で自然淘汰され地球の歴史からは消え去っていたのだ。

地球上には動物と静物がいる。動物とは文字のごとく動く生き物なのだ。筋肉を使って躯体を移動させることに他ならない。神はこの筋肉を動かすためのエネルギー源を糖にした。まさにバイオエネルギーだ。

そして忘れてはならないのが、筋肉は糖代謝の中の重要な役割を担う臓器なのだ。つまり、内臓と何ら変わらない役割を任されている。もし、胃や腸が消化吸収することを拒否すれば生きていけない。心臓が拍動す

ることを拒否すれば生きていけない。腎臓が濾過することを拒否すれば当然生きていけない。筋肉も臓器である以上動かなければ糖代謝がうまくいかない。ただ、唯一違うのが筋肉だけは自分の意思によって動かすか動かさないかを定めることができるのだ。本来動くことによって食べ物を手に入れてきた。筋肉もその報酬として糖を受け取る。そして報酬を得るためにまた身体を動かす。動くということが動物として生きていくうえでの宿命なのだ。

ところが、今は苦勞なく食べ物にありつける時代になった。脂質の多い物が簡単に手に入る。動くか動かないかを決めれることをいい事に富の上に胡坐をかいてしまった。筋肉が動くことを拒否するとインスリンをうまく使えない体質に成り下がってしまうのだ。あっという間に筋肉は痩せ衰える。糖尿病になりやすい遺伝因子とカロリーオーバー・運動不足といった環境因子によって糖尿病になってしまったのだ。私は。

どこか一つを外せばこの構図は瓦解することができる。遺伝因子は変えられないから環境因子を変えれば軌道修正ができるということか。

そよかぜ 循環器内科・糖尿病内科
(県立中央病院 前)

院長 中村陽一