

## 志野医師からひと言：マイオカイン

運動が健康に良いのは誰もが認めることでしょう。まず運動による肥満解消効果が思い浮かびますが、それだけではないようです。

ある研究によると、肥満の有無にかかわらず、日常の活動量が多いと死亡率が下がるようです。筋肉から“若返りホルモン”とも呼ばれるマイオカインという物質が分泌されるからといわれています。

マイオカインは運動に伴って筋肉から分泌されるホルモン様の物質の総称です。いろいろな種類が発見されていて、その作用として肥満、糖尿病の予防、免疫の調整、あるいは認知症や大腸がんの予防に関与するものもあるとされています。

マイオカインは特に大きな骨格筋(例えば太ももの筋肉)が収縮、伸展する時に繰り返し分泌されます。運動しないと分泌されません。できる方は下半身のスクワットなどが効果的といわれますが、歩く習慣や食べ物をよく噛む(咀嚼筋の運動)ことでも十分効果があるとされていますので意識してみましょう。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

