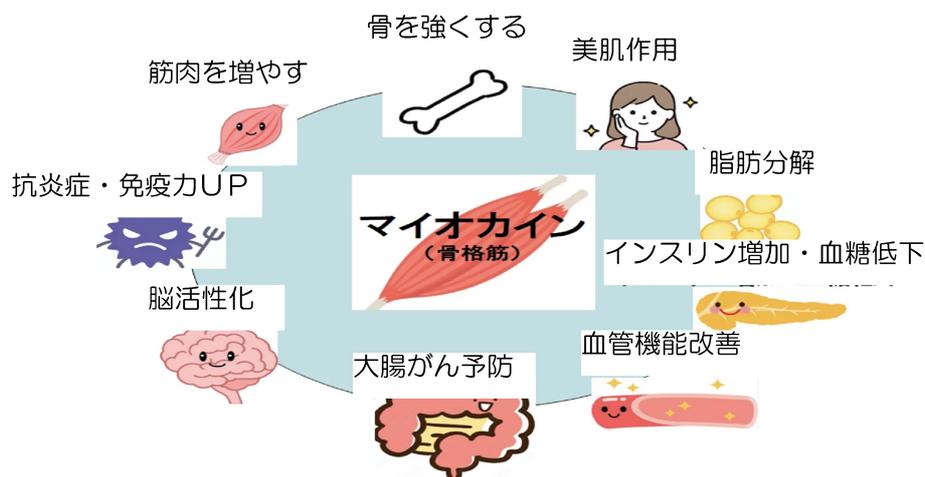


筋ホルモン 『マイオカイン』

「運動をすると健康になる」この理由が骨格筋から分泌される筋肉のホルモンであるマイオカインの作用である事が分かってきました。マイオカインはギリシャ語の myo（筋）とkine（作動物質）を組み合わせた言葉です。

骨格筋は体重の40%を占める人体最大の臓器で、身体活動を支えるとともに血液中の糖や脂質の多くを消費します。骨格筋が伸びたり縮んだりする時にマイオカインは分泌され、筋肉だけでなく全身の臓器や組織とコミュニケーションをとり、機能を調整しています。マイオカインには善玉・悪玉とあり、日常的にしっかり動いている人は健康や若さを保つ善玉のマイオカインが分泌されます。

【善玉マイオカイン効果】



その一方で運動不足や加齢、女性ホルモンが低下している人は、筋肉の委縮・機能低下（サルコペニア）、筋肉の繊維化、慢性炎症を引き起こす悪玉マイオカインが分泌されてしまいます。

マイオカインの健康効果を得るためには運動が効果的です。運動の強度が高いほど分泌量は増えますが、運動習慣がない人に急激に強度の強い運動をする事は困難ですし、身体を痛める可能性もあります。運動強度が低くても継続的に筋肉を動かす事でマイオカインは分泌されますので、まずは下記のような無理なく続けられる程度の運動から始めてみましょう！

- ・歩く時は出来るだけ早く歩いて強度を上げてみる
- ・エレベーターやエスカレーターは使わず階段を使う
- ・座る時間を減らして立って仕事や家事をする