

トレジム新聞

2025 年
12 月号

休館日

12/29(月)~1/3(土)

運動が健康に及ぼす効果

運動の健康効果は多岐にわたり、「エクササイズ・イズ・メディシン（運動は薬）」という言葉もあるように、少しでも体を動かす機会を増やしたいところですね。体の中で最も大きい臓器である筋肉を動かすと、エネルギー代謝が活発になり、また筋肉からはマイオカインと呼ばれる、体に良い作用を及ぼす生理活性物質も分泌されます。ほかに免疫力を高めて風邪などの感染症を防ぐ、うつを予防する、認知機能を維持する、睡眠の質を良くするなどの健康効果も認められています。

運動は筋肉量や関節の可動性の維持に役立ち、骨粗しょう症、フレイル（心身の虚弱状態）を防ぎます。しかし運動が健康に良いとわかっていても、運動習慣のない人が多いのも日本の実状。運動というジムに通ったり、何かのスポーツに取り組んだりするイメージがあるかもしれませんが、日々の家事や通勤・通学も立派な運動＝身体活動です。

【オープンウィンドウ現象】

激しい運動をすることで一時的に免疫力が低下する現象のこと。特にマラソンやハードな筋力トレーニングなど、強い負荷がかかるトレーニングをするとこの現象が起こりやすいといわれています。運動後にヨガを行うと回復力が上がるエビデンスが報告されています。…適度な運動を心がけましょう…

◆エネルギー代謝がアップ

筋肉は一番大きく、そして最も多くのエネルギーを使う代謝臓器です。運動で筋肉を動かすと、食事から摂った糖がたくさん消費され、脂肪も多く燃焼します。つまり、筋肉が多く運動をよくする人は、しない人に比べてエネルギー代謝が活発で、肥満などのリスクが低下します。

◆適度な運動は免疫機能を高める

運動は免疫機能を高め、風邪やインフルエンザなどの感染症を防いでくれます。ただし、これは「適度な運動」を行った場合です。

例えば鼻や口などの粘膜で働く免疫物質に免疫グロブリンγ（IgG）という抗体があります。鼻水や唾液の中には、抗体がたくさん含まれていますが、適度な運動をするとこれが増えることがわかっています。ただし、激しい運動は疲労を招き、逆に免疫の働きを低下させますから過度な運動には注意が必要です。

◆睡眠の質をよくする

運動をした夜はよく眠れるという経験がある方も多いのではないのでしょうか。運動は睡眠に良い影響をもたらしてくれます。

運動と睡眠の関係の背景には自律神経の働きも関係していると考えられます。運動をすると体を活動モードにする交感神経の活性が高まりますが、運動が終わると今度は体をリラックスモードにする副交感神経が活発になります。たとえば夕刻に運動を行って交感神経を優位に、夜に副交感神経が優位になるようにすると、入眠しやすい睡眠の質が良くなる可能性があるわけです。ただし、激しい運動をやりすぎると、交感神経優位の状態が続き、寝つきが悪くなることもあるので気を付けましょう。

◆脳の神経伝達物質などを増やす

運動をすると、精神を安定させる働きがあるセロトニン、意欲や運動調整に関わるドーパミンなどの神経伝達物質、神経細胞の成長や再生を促す脳由来神経栄養因子（BDNF）が多く分泌されることがわかっています。また脳における記憶や感情に関わる部位の神経細胞を維持する働きもあるといわれています。運動は、うつの改善、認知機能の低下抑制など、脳の健康にも重要な役割を果たします。

◆様々な作用があるマイオカインを分泌

最近注目されている生理活性物質に「マイオカイン」というものがあります。これは、筋肉から分泌されるホルモンやタンパク質、ペプチドなどのことです。意外かもしれませんが、筋肉は様々な生理活性物質を分泌する内分泌臓器でもあるのです。マイオカインは、ギリシャ語の「myo（筋）」と「kine（作動物質）」を組み合わせて作られた名称です。

マイオカインは運動などの身体活動で筋肉を動かすと、筋肉自体から分泌されます。いろいろな種類がありますが、それらが血流に乗って全身を巡り、筋肉の合成を促したり、糖や脂質代謝を高めたり、炎症を抑えたりと、全身の臓器で様々な作用を及ぼすことが明らかになっています。例えば運動をすると筋肉痛が起きますが、このときにはインターロイキン6（IL-6）というマイオカインが分泌され、筋肉の修復が促されます。マイオカインの種類とその働きに対する関心は高まっており、いろいろな研究が進められています。動物試験の段階ではありますが、大腸がんのリスクを減らすマイオカインがあることもわかってきています。『エクササイズ・イズ・メディシン（Exercise is Medicine）』という言葉の通り、まさに運動すること自体が薬になる可能性があるのです。新しい年も「心も身体も」健康に過ごせますように。