

立たない

感覚異常

身体影響



発行者:

香寺

H28. 11. 17

カイロ

件名：歩くことよりも大事な立ち上がることについて

NHK のサイト <http://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20161116/index.html?c=health>

NASAで宇宙飛行士の健康管理の研究から最近になって以下のことが発表されています。

1. ついに発見！老化スイッチ

三半規管とか蝸牛管などがあることで知られている内耳、その中にある耳石はいわば「重力を感知する装置」です。体が傾くと耳石が重力に引っ張られることで、その信号が脳に送られ、体の傾きを知ることができる、という仕組みです。この耳石こそが体の老化のスピードを左右する原因の1つであることが最近の研究でわかってきました。宇宙飛行士は、船内で毎日三時間もトレーニングをしているそうです。それでも地上の10倍老化が進むとも言われます。宇宙に半年いると筋力は半分になり、骨密度の低下は、老人の1年分の変化がわずか1カ月間で起こってしまいます。そのほかにも認知機能の低下や脂質・糖などの代謝異常、循環機能の低下などなど・・・様々な悪影響が起こることが知られています。その理由は、まだ分かっていない部分もありますが、最大の原因は「無重力」だと考えられています。地上に戻った時に立てない姿がそれを物語っています。一体なぜなのか。実はその犯人は「耳」にありました。耳の中の内耳という場所にある“耳石”という器官が影響していたのです。

2. 検証！座るだけで老化はこれだけ進む

実は近年、無重力と同じような悪影響を体に及ぼす「ある習慣」が明らかになってきました。それは「座り続けること」。なんと、1時間座ると22分寿命が縮むという研究結果もあります。ほかにも、がんのリスクが上がったり、骨密度の低下、代謝異常、認知機能の低下、循環機能の低下・・・などなど、様々な悪影響があることが明らかになってきました。まさに無重力と一緒に。いったいなぜこのようなことが起こるのでしょうか。実はこれも耳石に大きな原因があると考えられています。無重力状態では、耳石は浮かんだような状態で動きません。一方、座り続けているときも耳石はあまり動きません。実はこの「耳石が活発に動かないこと」が大問題なのです！
耳石は全身の筋肉や自律神経(内臓や血管をコントロール)とつながっています。そのため、耳石が活発に働くと、筋肉の活動がよくなるだけでなく、心臓などの働きも良くなって血流が活発化。コレステロールや糖の代謝もよくなります。一方、耳石があまり動かないと・・・全身の筋肉や自律神経の働きもおとろえ、筋力の低下や循環機能低下、代謝の異常など様々な悪影響が起こると考えられています。

3. 運動嫌いでもOK！若返りの秘策

NASAの研究によってわかった、若返りの秘策。それは“30分に1度立ち上がる”だけ。実は「立ちあがる」という動作は、頭が前後左右上下に動くため、耳石を効率的に動かすことができるのです。座り続ける時間が長い方に「30分に1度立ち上がることを2週間」続けていただきました。すると、中性脂肪が15%減少・悪玉コレステロールが5%減少、逆に善玉コレステロールが11%も増加していたことが分かりました。

座っている時間が長い方は、ぜひ30分に1度は中断して立ちあがってみてください！