

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 30 年 5 月 30 日
村山 章

上野公園の国立科学博物館で 3 月 13 日から 6 月 17 日までの予定で、特別展「人体-神秘への挑戦」が開催されています。私も都内に出かけた折に、ちょっと寄ってみました。気軽に閲覧するには難しかったです。友人や家族と一緒に半日ばかりを想定して全館を回られたら楽しいと思います。ぜひ試してみてください。

運動すると筋肉から出てくると言われる「カテプシン B」というメッセージ物質が、脳に働きかけて記憶力を高める可能性が報告されているそうです。またメタボリック・シンドロームの状態になると、脂肪細胞から免疫細胞を活性化する物質が異常放出され、暴走状態になった免疫細胞が全身の血管を傷つけて、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすメカニズムが分かってきました。一方、運動した際に筋肉が放出する「IL-6」というメッセージ物質が、脂肪細胞からの免疫活性物質の異常放出を抑え、免疫の暴走を鎮静化させるという最新の研究報告もあるそうです。人間の体内では、いろいろな器官や細胞が綿密な情報交換をしています。そして骨からもいろいろなメッセージ物質が放出され、「オステオポンチン」という物質は免疫細胞を増やす作用があるそうです。

また日頃から骨に加わる衝撃が少ないと、骨の量を減らす「スクレロスチン」という物質が放出されるそうです。ジャンプ運動などを行うことで、この物質が減少し新たな骨が生み出される働きを促すようです。科学技術の発展は目覚ましく、人体内のさまざまなメカニズムが解明されてきました。それらは、健康には体を動かすことが何より重要だというメッセージを発信しているかのようです。確かに知識は大切ですが、知識を元に実行するのは自分自身です。お一人おひとりの体の性質も異なりますから、自分の体と向き合ってその声に耳を傾け、上手に付き合っていきたいものです。

心身を活性化させ、自己調節機能を高める習慣が幸せにつながるものと思います。