



## 過度の筋トシは動脈硬化を促進させる！？

これまでのトシセン新聞でお話したとおり、筋力トレーニングには様々な効果があり、健康を維持するために欠かせないものです。

しかし、筋力トレーニングをやり過ぎると、動脈硬化を促進してしまう恐れがあるということです。

今月号は、動脈硬化と運動についてお話します。

### 動脈が硬くなると・・・

筋肉と同じように、動脈も加齢に伴い硬くなり機能が低下してきます。

動脈は本来、柔らかいだけでなく、弾性があって補助ポンプの役割をしています。動脈が硬くなると補助ポンプがうまく働かず、心臓の力だけで血液を遠くまで送らなくてはいけないので、心臓の負担が大きくなります。

その結果、脳卒中や、心筋梗塞のリスクも高まります。

### 予防するには・・・

動脈硬化を予防し、硬くなるのを抑制するには、血管を柔らかく保ち、硬くしないために、どんな運動をしたらよいか正しく理解しておくことが重要になります。

動脈硬化に適した運動は、**有酸素運動** です。

ウォーキングや、エアロバイクなど適度な有酸素運動は、血管を拡張し、動脈を柔らかくする効果があります。

### 筋トシは？・・・

過度の筋トシは血管を必要以上に収縮させるので、血管の硬さを増加させてしまいます。

**しかし**、筋トシを行わないと基礎代謝が落ち、太りやすくなったり、姿勢が崩れ膝や腰など関節を痛めやすくなることも事実です。有酸素運動だけでは筋肉はつかないので、これらを防ぐことはできません。

### では、どうすればよいのでしょうか？・・・

こんな研究の結果が出ています。

強度の高い筋トシをしている人は、動脈が硬くなっていました。しかし、適度な強度で行っている人は影響が出ませんでした。さらに、有酸素運動と組み合わせで行っている人は、動脈を柔らかくする効果も出ました。

**つまり、筋トシによる血管の変化は、頻度と強度の問題ということです。**

何事も、健康維持のための運動は “**適度に**” 行うことが大切ですね！