

ジョギング

ジョギング

市川治療室 No.66/1996.02

昨年5月から始めた昼休みのジョギングが続いて今では毎日8～12kmを走っています。

※ジョギング・・・自分に無理の無い速さで走ること

モルヒネという薬剤が、多幸感を呼ぶことや鎮痛作用を持つことは知られています。

私達の脳内で作られるホルモンの一つエンドルフィンにはモルヒネと同じ作用があります。

※モルヒネ・・・代表的な麻薬でアヘンに含まれる

※エンドルフィン・・・内因性モルヒネとも言う 多幸感（快感・喜び）や鎮痛作用を呼ぶ物質

ジョギングと血中エンドルフィンとの関係を調べた次のような実験があります。

- 1、対象者・・・運動習慣のない女性7人
- 2、期間・・・毎日より1時間のジョギングを8週間
- 3、検査方法・・・ジョギング直後に採血して血中エンドルフィン濃度を測る
- 4、結果・・・エンドルフィンの濃度は最終的に二倍半になった

この実験によれば毎日ジョギングを規則正しく実行することで エンドルフィンの分泌量は増加する＝多幸感を呼べることになります

多幸感・快感を得る（エンドルフィンを増加させる）ためには 何かを規則正しく反復する＝鍛錬をすれば良いということでしょう

皮膚や髪などの細胞には寿命があるためにこれらを鍛錬して得たものは消え去りますが、脳や筋肉細胞は寿命が無いので鍛錬で得たものは残ります。

しかし、筋肉を鍛錬の対象とした場合の問題点は ストレスや極端な低タンパク状態に出会った時には筋肉のタンパク質が使われてしまうことです。

脳は低タンパク状態になっても機能が一時的に落ちるだけですから 鍛錬の対象としてもっとも適しています。

脳でも筋肉でも習慣的に鍛錬すればエンドルフィンの分泌が促されて 次第にたやすく多幸感・快感に浸ることができるようになるでしょう。

反対に怠惰であれば脳も筋肉も機能低下を免れません。

怠けていれば他の条件がいかに良くても、頭はぼけるし筋肉はやせるということです。

他の条件の一つには栄養があります。

エンドルフィンはタンパク系のホルモンでアミノ酸が61～91個つながったものです。

「タンパク質が不足気味の食生活では幸福になれない」といっても過言ではないでしょう。

※ホルモンの種類

- 1、タンパク系ホルモン・・・インシュリン・甲状腺ホルモンなど
- 2、脂質系ホルモン・・・性ホルモン・副腎皮質ホルモンなど

※アミノ酸

アミノ基－NH₂とカルボキシル基－COOHを持つ化合物の総称

タンパク質は多数のアミノ酸がつながったもの

ヒトのタンパク質は以下の20種類のアミノ酸からできている

アラニン・アルギニン・ヒスチジン・イソロイシン・ロイシン・リジン・メチオニン・フェニールアラニン・スレオニン・トリプトファン・バリン・アスパラギン・アスパラギン酸・システイン・グルタミン・グルタミン酸・グリシン・プロリン・セリン・チロシン

私は下記の意義を考えて ジョギングの前に栄養（プロテイン20g・ドリンクー包・ユビキノン一粒）を摂取しています。

- a. 筋肉のスムーズなエネルギー作り
 - b. 運動により発生する活性酸素の害を押さえる
 - c. 脳内でのエンドルフィン生産条件を整える 多幸福感・快感を手に入れる条件は習慣的な鍛錬とタンパク質です。
（エンドルフィンは消化管でも作られます。胃腸の調子を整えるのも幸福への道です）
-