

『筋肉を鍛えて脂肪肝（メタボ）改善を』

肝臓川柳 『筋トレで 見た目も肝も スリムかな』



.....ノノノノノ

最近筋肉の重要性が注目を浴びています。

＜筋肉は＞

筋肉でアンモニアを処理するため第2の肝臓と言われる事があります。

＜肝臓においては＞

筋肉を鍛えると、筋肉からホルモン（マイオカイン：イリシンなど）が出てきて、脂肪の分解、動脈硬化の予防、血圧低下など、脂肪肝改善の効果があるとされています。

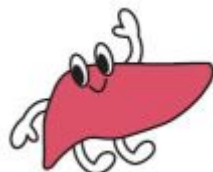
＜特に＞

下半身（臀部、大腿部、ふくらはぎ）の筋肉が重要であり、最近“下半身に筋肉をつけると太らない、疲れにくい（大和書房）”という本や、雑誌、インターネットなどでも紹介されています。

＜逆に＞

脂肪が貯まる時は、脂肪肝になる前に筋肉に脂肪がつくため（脂肪筋）、脂肪蓄積の早期発見に重要という成績もあります。

単に運動するだけでなく、筋肉を鍛えることが重要な様です。



これだけ覚えておけば損はない！

今 回 の ポ イ ン ト

筋肉を鍛えると脂肪肝の改善効果があるとされています。

特に下半身の筋肉が重要であり、さらに筋肉に脂肪がつくことは肝臓への脂肪蓄積の早期発見にも重要という成績もあります。

（文：福井県肝疾患診療連携拠点病院運営委員会 野ツ俣 和夫）