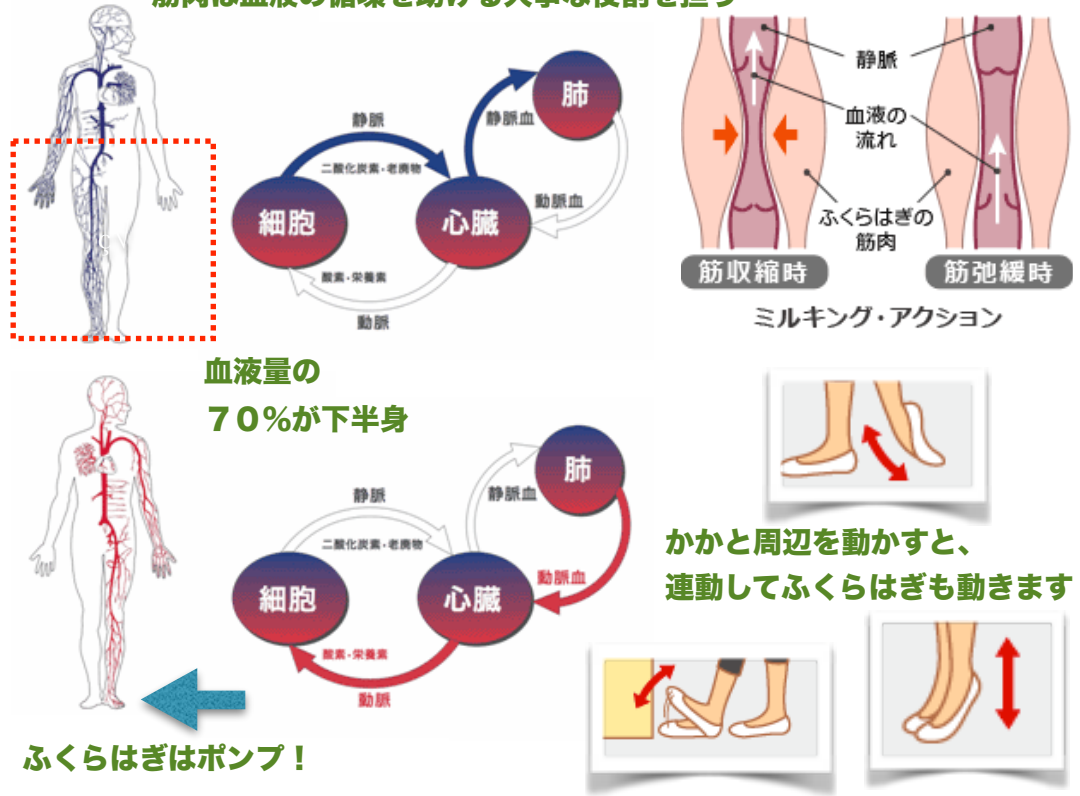


筋肉は血液の循環を助ける大事な役割を担う



ふくらはぎのミルキングアクションでカラダ改革！

MD.ネット 佐野秀典 Hidenori Sano, MD,Ph.D

上の図に示すように、血液は全身を循環しながら、カラダの様々な細胞に酸素と栄養素を供給し、同時に、二酸化炭素と老廃物を回収しています。心臓に戻った**静脈血**は心臓と肺を結ぶルートを通り、肺で二酸化炭素が取り除かれ酸素が供給されます。

心臓から下の血液は、重力に逆らって心臓まで戻らなければなりません、**70%もの血液が下半身に集まる**だけに結構な重労働！下半身で血液が停滞すると全身を循環する血液の量も少なくなり、他の器官に十分な酸素と栄養が行渡らなくなってしまいます。それが**体調の悪さや病気を引き起こす原因**になります。

心臓は弛緩と収縮を繰り返して血液を送り出すポンプの役目を果たしていますが、血液を吸い上げる力があるわけではありません。ポンプ機能を果たしているのはふ

くらはぎです。周辺の筋肉が収縮と弛緩を繰り返すことで静脈を絞るようにして、血液を心臓まで押し戻しています。これを、ミルキングアクションと呼ぶのです。ちょうど牛のお乳を絞るときのような動きに似ていることからこのように名付けられています。

ふくらはぎが第二の心臓といわれるゆえんですね。カラダ全体に血液が循環してくれるのは、ふくらはぎのミルキングアクションのおかげなのです。

だから、**ふくらはぎが疲労し、その周辺の筋肉が硬く、収縮力が弱くなると静脈血が足にうっ滞**してしまいます。その結果、心臓に戻る血液の絶対量が少なくなり、冠状動脈の血流も減少、虚血性心疾患を招く要因となるわけです。心臓に戻る血液量が減少すると、心臓はその少ない血液を全身に向けて送り出すため、心筋が強く収

縮して血管への圧力を高めていかざるをえなくなります。これが**高血圧の原因のひとつ**ともいわれています。高血圧の人のふくらはぎは、全体的に硬く締まってカツオブシのようだともいわれています。みなさん、ご自分のふくらはぎをさわってみてください。いかがでしょう。また、生活習慣病が複数重なっている人、なかなか痩せない、疲れやすい人も**ふくらはぎがカチカチ**です。

さあ、今から、ふくらはぎのミルキングアクションを活発にしましょう！方法は簡単。上の図のように、気がついたときに、仕事中、座りながらでも、**かかとやつま先を上げたり下げたりするだけ**。無意識の習慣にしましょう。そしてできるだけ「足」を使うこと。

KENKO TIP 11月27日号
横手貞一郎先生の「正しく歩く」も参考に！