



### 増える痛風（飲酒・偏った食事に注意を）

健康に関心が高まる今日ですが、せっかく運動していても健康を害しては元も子もないですね。前月号の脂肪肝も同様ですが、飲酒はもちろん、無理なダイエットも要注意です。今回は痛風について掘り下げてお伝えします。

### 増える痛風、対策と予防

#### ➤ ★痛風とは！プリン体摂取に要注意

痛風の原因となる食品に含まれるプリン体という物質は、分解されると尿酸になります。通常は、腎臓で尿と一緒に体外へ排出されますが、血液中の尿酸の量が多くなると、結晶となって関節にたまりやすくなります。これが激しい炎症を起こす原因になります。このプリン体は野菜や乳製品には少なく、肉や魚介類、特にレバーや白子など内臓に多く含まれています。アルコール類では焼酎やウイスキーなどの蒸留酒には少なく、ビールや日本酒に多く含まれます。

穀類	玄米	37	豆類	乾燥大豆	173	魚介類	カツオ	211
	白米	26		納豆	114		ウナギ	92
	そば粉	76		枝豆	48		明太子	159
卵・乳製品	鶏卵	0	肉類	豚肉（ロース）	91	筋子	16	
	牛乳	0		豚肉（レバー）	285	大正エビ	273	
	チーズ	0		牛肉（ヒレ）	98	イサキ白子	306	
野菜	ブロッコリー	70		牛肉（心臓）	185	食品に含まれるプリン体の量の例（100g当たり）		
	ホウレンソウ	51		鶏肉（ササミ）	154			
	もやし	45		鶏肉（レバー）	312			

#### ➤生活習慣を改善し痛風を予防しよう。

関節痛の中でも特に激しい痛みを伴う、痛風が急激に増えています。厚生労働省の調査によると、1995年には約40万人だった患者が現在は1,10万から1,20万人と推定されています。背景には肉食中心の食生活飲酒量やストレスの増加があるとされています。原因と予防を知って生活習慣を改善しましょう。

①	体重と身長から計算する体格指数（BMI）を適正（22前後）に保つ
②	肉・魚介類を食べすぎず、バランスの良い食事をする
③	酒を一度に多量に飲まないようにする
④	ウォーキングなどの適度な運動をする
⑤	ストレスをためない

#### ➤適正な体重維持と、運動方法に注意

体重が重い人は痛風になりやすいため、適正な体重を維持することが大切ですが、急激なダイエットは注意が必要です。運動も筋肉を鍛えたり激しく運動したりするのは尿酸値を上げるので、時間をかけて歩くなど軽い運動の方が尿酸値を下げるのに効果的です。週三回ほど運動するよう心がけましょう。

#### ➤軽い運動でも効果的な運動を

軽い運動と言っても効果が出なくては意味がありませんね、そこでココスポーツでは個人に合った運動指導を実施しています。その中でご自分に合った運動を身につけ継続するように心がけましょう。



### 目次



#### 特集 増える痛風、対策と予防

- ★痛風とは！プリン体摂取に注意。
- 生活習慣を改善し痛風を予防しよう。
- 適正な体重維持と、運動方法に注意
- 軽い運動でも効果的な運動を
- ◆理想的な筋力強化トレーニング
- 筋トレはやっぱりベンチプレス
- 油圧式マシンはやった気になる！
- エクセントリック収縮が期待できるエクササイズ

#### こども食堂わいわいカフェ南地

##### 夏休み企画

10時から子供の工作をします。  
食事タイムは、11時～13時



#### トレーニング成果を上げている会員さんの紹介

会員Mさんは日々進化しています。毎日2時間以上地道にトレーニングされ、毎月体組成やウエストを計測し目標をクリアされています。他の会員さんから「スリムになったね、どんなトレーニングしたか」とびっくりされます。アルコールを控えたこと、トレーニングは独自メニューで毎日ゆっくり時間かけてたっぷり汗を流したことだけです。

#### カルチャー教室

日時 7月17日(水)  
10:00~12:00

#### 「アルバムカフェ教室」

家族の写真、お気に入りの写真または画像データを持ち込み、オリジナルのシェイクカードを作ります。子供と一緒に夏休みの課題研究にしませんか。

お問い合わせは CocoSports までお気軽にお問い合わせください。

### アルバムカフェ

～シェイクカードをつくろう～  
日時：2019年7月17日(水)10:00~12:00  
場所：Coco Café(Coco Sports 内)  
高知市長浜 4966-1

参加費：1,000円

講師：城下 美穂(アルバム大使)

定員：10名

チェック写真を揃って  
フォトフレームを飾って  
振ると楽しい♪  
シェイクカードを作りますよ。  
スマホの写真データから作ることもできます。



問い合わせ先  
Coco Sports(ココスポーツ)  
☎088-802-7586

## ◆理想的な筋力強化トレーニング

筋肉を成長させるには、機械的刺激と科学的刺激があります。この働きについてトレーニングに取り入れるべき方法論をお話したいと思います。

### ① 筋肉のエキセントリック収縮（機械的刺激）とは

たとえば有名な上腕二頭筋のダンベルカールの場合、持ち上げたダンベルを下すときにはブレーキをかけながら伸ばしますね。そのとき筋肉は小さな損傷を受け、それを修復するときに筋肉線維は太くなります。この時の筋収縮をエキセントリック収縮といいます。



### ② ケミカルストレス（科学的刺激）とは

エキセントリック刺激を受けるとホルモンが刺激され、筋肉の成長ホルモンが出ることで筋線維が増え、筋力がアップします。これをケミカルストレスといいます。

負荷が小さくても一定以上（最大筋力の30%~40%程度）を維持すると筋肉内の酸素濃度を低下させ、乳酸などの代謝物が蓄積します。すると脳下垂体から成長ホルモンが分泌され筋肥大が促されるというメカニズムです。

## ➤筋トレはやっぱりベンチプレス

①の刺激を効率よく効かしたトレーニングにベンチプレスがあります。ベンチプレスに限らず、重りを使ったトレーニングは何れも筋の収縮、弛緩による運動です。特に重りをブレイクした（止めた）瞬間から伸張してゆく動作をゆっくり行うことで①の効果が発揮されます。また最大筋力を基にした負荷を掛けることで筋疲労が発生しやすく②の効果も期待できます。

## ➤油圧式マシンはやった気になる！

油圧式マシンは曲げるときと伸ばすときの両方に負荷がかかるため効果が出るように見えますが①の効果はほとんど得られないのです。また油圧式の欠点は弱い力でも動かせるため疲労が出にくい②の効果も得にくいといわれています。

例えば、油圧マシンを10回3セットと決めて見た目には動かしているように見えますが、実は生理学的な効果は少なく、ただただトレーニングを「やった気になる」ということにもなりかねないのです。



## ➤エキセントリック収縮が期待できるエクササイズ



- ベンチプレス・チェストプレス・スクワットなどマルチベンチを使った運動
- リストバンド、ダンベルなどの重錘を使った拳上運動
- TRX（スリングバンド）を使った体幹運動
- ゴムバンド、タオルなど使った腕の伸張運動
- 床上ではプランク、バランスボール、バランスディスクなどの体幹運動
- ヨガ、太極拳、ピラティスなどのゆっくりした動作で姿勢を維持する運動



CocoSports では、一週間お試しできる「友フリー券」を発行しています。詳しくはスタッフまでご相談ください。

パソコン倶楽部ドゥーイットではパソコン個人教室、修理サービス中です。（会員割引あり）



午前中のストレッチと体幹筋トレの様子です。終わった後は丁度良い程度に疲労し発汗ありますが、身体も軽くスッキリすると好評です。

プランクも取り入れ①②の要素も十分含まれています。