

# 健康 要約

チャンネル

## 筋トレの凄すぎる効用



監修 後藤享也 医師

産業医科大学卒業。同大学耳鼻咽喉科を経て、2008年10月から2021年2月まで大手電機メーカーの専属産業医として従事。2021年3月からは株式会社 Avenir社員として約30社の嘱託産業医として活躍中。



# 人生100年時代を健やかに生きていくために



私たちの寿命は  
どんどん伸び続けており、  
これから人生100年時代が  
本格的にやってきます



これからの人生100年時代を  
健やかに生きていくために老若男女問わず、  
みんながやるべきなのがズバリ  
今回のテーマである筋トレなんです



筋トレのスゴすぎる効用



死亡リスクが低下する



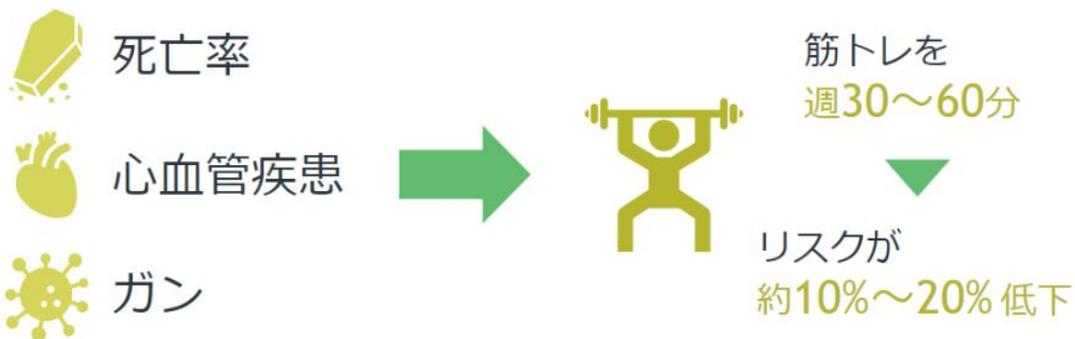
メンタルが健康になる

# 筋トレの凄すぎる効用: 死亡リスクが低下する



## 研究 1

- 健康上の大きな問題を抱えていない18歳以上の成人を対象に行われた日本の研究
- 筋トレが心血管疾患、ガン、糖尿病の発症リスクを低下させることを示す16の前向きコホート研究のメタ分析

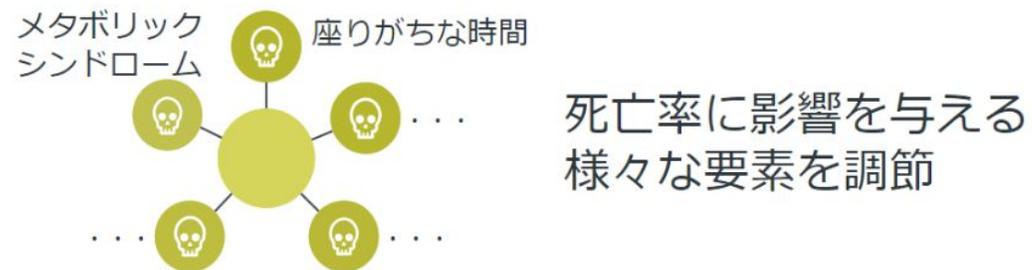


筋トレをすることによって死亡リスクが低下する



## 研究 2

- アメリカの50歳以上の4449人の参加者を対象に筋肉量と死亡率との関連を調べる研究
- ※「高齢者における筋肉量および筋力と全ての原因による死亡率との関連」という論文



# 筋トレの凄すぎる効用: 死亡リスクが低下する

私たちの筋肉量は年を取るにつれて減って行ってしまいます



老後はいろんなところを  
ゆっくり旅行したい



年をとっても趣味や自分が楽しい  
と感じる活動を続けたい



今日はあなたに  
とって  
一番若い日です  
ぜひ一日でも早く  
筋トレを始めて  
みませんか？



# 筋トレの凄すぎる効用:メンタルが健康になる



## 研究 1

- うつ病に対する筋トレの効果について33の臨床試験を分析



筋トレが研究参加者の間で抑うつ症状を大幅に軽減したことを示しました



## 研究 2

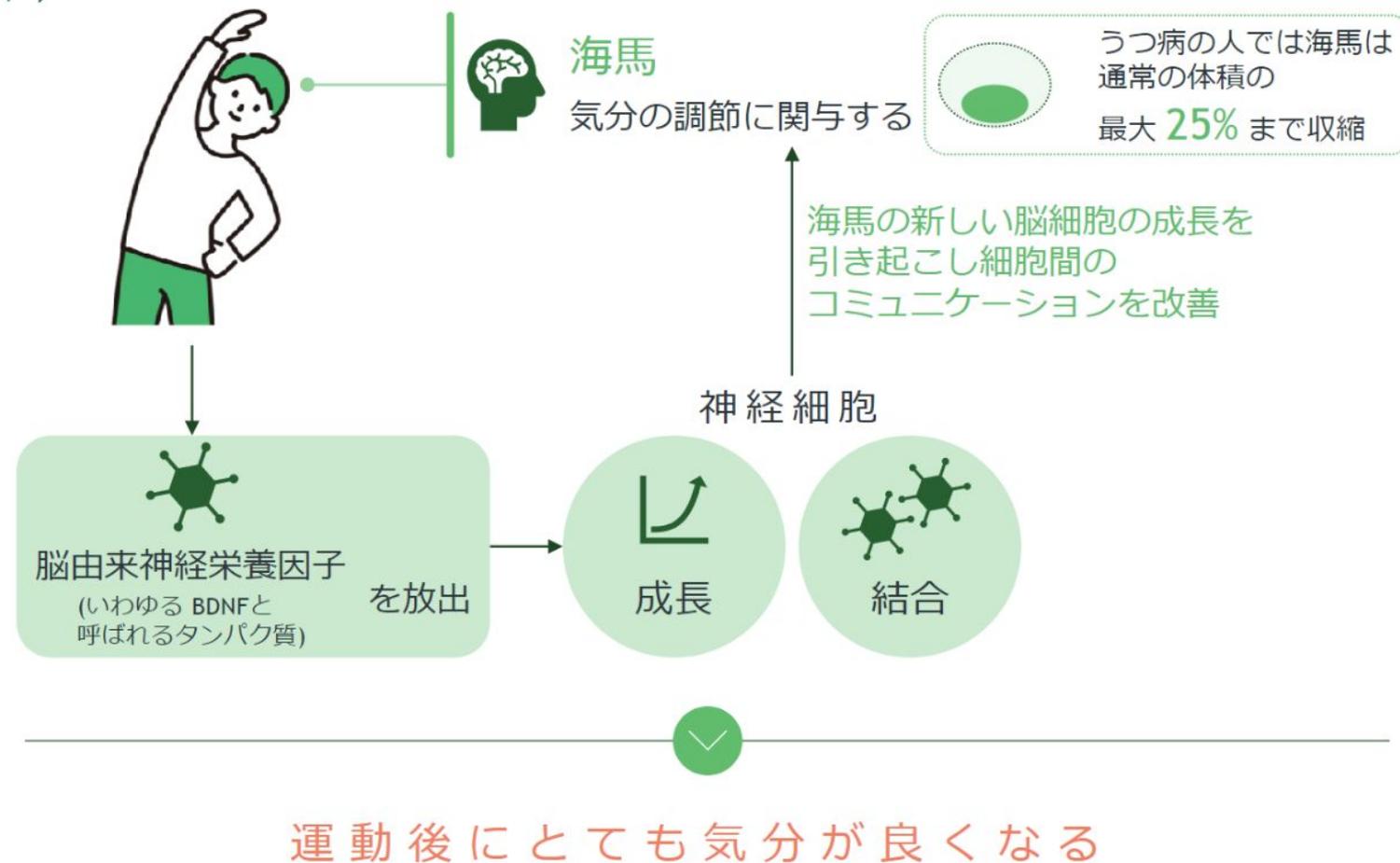
- 合計992人の参加者を含む16の研究のメタアナリシス



筋トレは健康な参加者と  身体的または  精神的な病気の参加者の両方の不安症状を大幅に改善する



筋トレが不安とうつ病を大幅に改善してくれる理由



# 筋トレの凄すぎる効用：メンタルが健康になる



## テストステロン

-  生き生きと若々しく活動できる
-  怒りや不安などのネガティブな気分を落ち着かせたりと精神状態の安定
-  物事へのモチベーションが高まったり競争心を高める
-  快樂、多幸福感、やる気の元となるドーパミンの産生を促す

## セロトニン

-  ポジティブな気持ちが湧き上がって活動的になる
-  アンチエイジングや直感力を高める

## エンドルフィン

-  幸せな気分になる

筋トレをすることでメンタルに良い影響を与えてくれるさまざまなホルモンや神経伝達物質が分泌される

# まとめ

## 筋トレの凄すぎる効用

---



死亡リスクが低下する



メンタルが健康になる