

メディカルスパだより

筋トレと成長ホルモンの重要性

鍼灸師 田中大地

はじめまして！鍼灸あん摩マツサー  
ジ指圧師の田中大地と申します。メディ  
カルスパみなとみらい鍼灸院に水曜・  
土曜日。メディカルスパもみじ坂鍼灸  
院に金曜日に勤務しております。

趣味は筋トレです！筋トレはいいで  
すよ！最近では24時間ジムも格安価格  
が増えてきて規模や運営会社を選ばな  
ければどの駅にも大抵あります。私も  
数年筋トレしてさすがに通いやすいのが一  
番です！続かなければ目に見えた変化  
が起こらないので価値が見出せないで  
すよね。

皆さんは筋トレにどんなイメージを  
お持ちでしょうか。海外のプロボディ  
ビルダーの写真とかで見えるようにすご  
くムキムキになるのではないかと筋肉  
なんかいらなそうかと思うかもしれま  
せんが、想像してる数倍筋肉つきのに  
時間がかかりますし服の上からだて筋肉  
見えづらいです。私もよく筋トレして  
るのかと疑われます。(筋肉欲しいので  
悲しい)筋トレすることによって様々  
な体に良いことが起こります！

今回は成長ホルモンについて説明し  
ていこうと思います。成長ホルモンは  
子どもが成長するのに欠かせないホル  
モンです！背が伸びたりするホルモン  
です！子どもに必要なのはわかるけど  
大人にも必要なの？と思いませんか？

大人にも必要なのです！成長ホルモ  
ンにはこのような効果があります。

タンパク質の合成です！筋肉や皮膚  
などはタンパク質でできています。そ  
のためお肌ハリや潤いなどを促進して  
くれます。筋肉も大きくなります。筋  
肉が大きくなると食物から得たエネル  
ギーを貯蔵できる量が増えます。

エネルギーは肝臓と筋肉に貯められ  
るため筋肉が大きければ、太らないで  
食べれる量が増えるということです。  
最高ですね！

また成長ホルモンには脂肪を分解す  
る働きもあります。いいこと尽くしの  
成長ホルモンですが、思春期をピーク  
に年々分泌される量は落ちてきます。  
ではどうやって分泌されやすくなる  
のか？まずは睡眠が大事です。寝てい  
る間特に寝入りのはじめに成長ホルモ  
ンが出やすくなります。

2つ目がストレスです。適度なスト  
レスがかかることで分泌が促進されま  
す。

3つ目が空腹です。低血糖(空腹)  
になると脂肪を分解したり肝臓に貯蔵  
されているエネルギーを分解し血糖値  
をあげようとするために成長ホルモ  
ンが分泌されやすくなります。

4つ目が筋トレ(運動)です！筋ト  
レの仕方にも色々あるのですが、高強  
度のトレーニング、短いインターバル  
でのトレーニング、大きな筋肉(下半

身など)のトレーニングをするとより  
良いです！なにより筋トレ(運動)す  
ることが質の良い睡眠、適度なストレ  
ス、空腹と全部に繋がりますのでぜひ  
生活の一部に取り入れていただきたい  
ですね！

そんな筋トレも筋トレだけやってる  
と体が硬くなり効果が薄くなったり、  
普段の生活に気づかずうちに支障をも  
たらすかもしれません。大事なのはス  
トレッチなどの手段もそうですが、自  
分がどれだけ動きが硬くなっているの  
か？どれだけの動きが硬くなっている  
か？と気づくことなのです。

硬さは基本的には気づきづらいです。  
なんか調子が悪いなあとか筋トレとい  
えば狙いたいところに負荷がかからな  
い(効かない)といった感じで現れる  
ことが多いです。

そういった時には鍼灸治療が効果的  
です！私は動きを見て鍼をうっていき  
ます。動きが悪いところに直接鍼も  
うちません。ツボを使って鍼をうつ場所  
を決めますので関係なさそうに思える  
ところでも実は関係あるなんてことも  
あります。動かなかったところが動く  
ようになるとびつくりするくらいスツ  
キリします！

ご自身では中々気付けない体の硬さ  
をぜひ鍼灸でとってあげてください！

メディカルスパ鎌倉



住所 鎌倉市西鎌倉1-18-3  
TEL 0467-33-0121  
営業時間 9:00~18:00 (最終受付) \*予約制  
休診日 水曜・日曜・祝日  
メニュー KENS Café  
鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)  
心理カウンセリング 医療リンパドレナージ  
アロマセラピー カイロプラクティク  
HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらい



住所 横浜市中区桜木町1-1-7 コレットマーレ3F  
医療モール内  
TEL 鍼灸院: 045-263-6848  
カウンセリング: 0467-33-0121(予約専用ダイヤル)  
営業時間 \*予約制  
[月~金] 11:00~19:00 (最終受付)  
[土・日] 10:00~18:00 (最終受付)  
休診日 不定休  
施術メニュー 鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)  
心理カウンセリング  
HP <https://www.medi-spa.jp/minatomirai/>

メディカルスパもみじ坂



住所 横浜市中区花咲町3-103-3 ベイビュー横浜2F  
TEL 045-567-6848  
営業時間 \*予約制  
[月~金] 11:00~19:30 (最終受付)  
[土・日・祝] 10:00~18:00 (最終受付)  
休診日 不定休  
施術メニュー 鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)  
医療リンパドレナージ  
HP <https://www.medi-spa.jp/momijizaka/>