

# 中川接骨院だより

2024年 4月1日発行 第230号

## 体内の脂肪を筋肉に変えることはできるの？

プヨプヨのお腹をつまんで、「この余分なお肉が筋肉だったら…」と嘆いている人は多いことでしょう。もし手っ取り早く体脂肪を筋肉に変えて、シェイプアップされた筋肉質の身体を手に入れることができるとしたら…。体脂肪が気になる人にとっては夢のような話ですが、残念ながら、それは無理な相談です。体脂肪を筋肉に変えるというのは、どんな運動をしても不可能なのです。



そもそも、体脂肪と筋肉とはまったく別のものです。体脂肪とは、脂肪細胞に蓄えられている中性脂肪のことです。これは、身体が必要とする量を超えたエネルギーを摂取したときに、余ったエネルギーが脂肪に変化し、蓄積したものです。一方、筋肉は、主にたんぱく質が原料となり、運動することで肥大したものです。体脂肪が減少することと、筋肉が肥大することとは、まったく異なったメカニズムによって引き起こされるので、体内で脂肪を筋肉に変えることはできないのです。



運動することで、体脂肪が筋肉に変わると考えている人が多いですが、これも誤った思い込みです。筋肉隆々の身体とは、身体が本来持っている筋肉の線維が運動することによって痛めつけられ、それに反発して太く大きくなる結果として出来上がったからだのことで、

筋肉質になると、身体がすっきりして感じになるのは、運動によって、脂肪細胞に蓄えられていた中性脂肪が分解され、エネルギーとして消費されることで、脂肪細胞が縮むからです。決して、脂肪が筋肉に変わったためではありません。

体脂肪を減らす一番簡単な方法は、食事量を減らして、体内に溜め込んだ中性脂肪をどんどん使うようにすることなのですが、それでは体脂肪だけでなく筋肉も減ってしまいます。体脂肪だけを減らし筋肉を増やすには、エネルギー量は少ないが、たんぱく質は多いという食事をとり、運動を続けることが効果的です。

『人体の不思議』 博学こだわり倶楽部から引用

## 地図に使う算数

地図は、普段から利用する機会の多い身近なものです。

しかし、実際の距離を考えることは多くても、面積を考えることは少ないでしょう。

そこで、ここでは面積を求める問題に挑戦です。

面積と距離の求め方の違いに注意が必要です  
問題

1/200の地図上で、面積が40 cm<sup>2</sup>の土地の実際の面積は□ m<sup>2</sup>でしょう？

中学校の入試問題です

答えと解説はウラ



## 当院での症例 左前腕骨骨折

高岡市在中 91歳 女性

### 【問診】

介護施設で左手を着き転倒した際に負傷

### 【検査・テスト】

左尺骨に限局性圧痛と腫脹、皮下溢血、運動制限、受傷発生機転から骨折の疑いがあり、病院でレントゲン検査を依頼する。医師より骨折と診断、医師の同意を得て施術する。

### 【施術】

遠位骨を末梢方向へ牽引し側方転移を除去し、アルミ副子を骨折部に当て固定を施す。約40日で経過良好にて治癒



## 接骨院での治療の利点(手術を伴わない骨折)

☆入院しなくても治療可能 ☆毎日、経過の観察が出来る(インフォームドコンセント)

☆親切、丁寧、治療費が病院に比べビックリするほど格段に安い。

(具体的な治療法と負担金額などはお尋ねください)

早期の治療は関節を元の状態に戻し、後遺症を残さないためにも重要です。

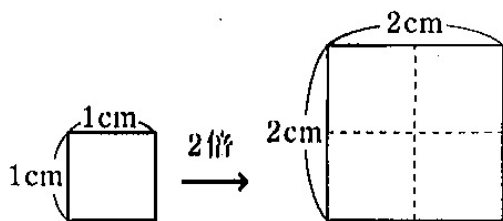
正解は  $160(\text{m}^2)$  でした

よくある誤りは、200分の1に縮小していることから、単純に200倍して  $8000\text{cm}^2$  と考え、100で割って  $80\text{m}^2$  としてしまうというものです。距離はこれでよいのですが、面積は200倍ではありません。

図からわかるように、1辺1cmの正方形を2倍にすると1辺の長さが倍になるので、面積は、 $2 \times 2$  で、4倍になります。

この問題の場合、面積は  $200 \times 200$  で  $40000$  倍になります。したがって、実際の面積は、 $40 \times 40000 = 1600000(\text{cm}^2)$  になります。

$1\text{m}^2$  は  $100(\text{cm}) \times 100(\text{cm}) = 10000(\text{cm}^2)$  なので  $1600000\text{cm}^2$  は、 $1600000 \div 10000 = 160(\text{m}^2)$  となります。



急性の外傷、疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正にはカイロ治療が効果的です。

カイロ治療は、真の原因をさぐり全身的な治療を施します。

初診料(検査)	2,200円
治療料	4,400円
回数券 [5回券]	21,000円
回数券 [10回券]	36,000円

回数券は家族の方もご使用できます。但し初診料(検査)2,200円は別途必要です

### 編集後記

先日、保健実務講習会に出席しました。私が所属している富山県柔道整復師会が主催しているもので、年に1度、健康保険を管轄している東海北陸厚生局の医療指導監視監を招き保険の取り扱いについての講習会です。

毎年、同様な話なのですが今年度から健康保険証が廃止されマイナンバーカードに移行する手続きについての話がありました。しかし未だにマイナンバーカードを取得していない人や、マイナンバーカードを読み取る装置はどうするのか?と言った具体的な話は未定で、不安が残ります。効率化を目的としているはずなのに、これも時代の流れなのか仕方がないのかな~と思いました。パソコンも新しくして出費も増えるな.....(;▽;)

### 診療時間の案内

平日 午前8時30分~午後12時00分 午後3時00分頃~午後7時  
土曜日 午前8時30分~午後12時00分 日曜・祝日は休診 受付は終了30分前  
自由診療 随時受付 TEL26-5755

