



令和2年5月21日

加圧フォローアップ研修レポート

加圧トレーナー S.S.

日時：令和2年5月21日（木）

講師：白井

■加圧トレーニングをすると・・・の復習

- ① 血流の静脈側を適度に制限する(動脈側は程よく)ことで、腕や脚に血液がどんどん流れ普段使わない毛細血管にも血液が流れる。新しい毛細血管も作られる。
- ② 酸素不足になることで乳酸が溜まって、脳が「ハードなトレーニングをしている」と認識し、成長ホルモンが大量に分泌される。加圧トレーニングは脳をだますトレーニングである。
- ③ 成長ホルモン以外にもアドレナリン・アナボリックホルモンの分泌や、IL6(インターロイキン 6)が増加し、筋肉の成長、肥大効果や免疫力アップにも効果的。
- ④ 血管の拡張・収縮機能が高まり、血流量が増え血行が良くなることで肩こりなど、血流関係の問題が改善する。
- ⑤ 通常ではできない若い頃の成長ホルモンをゲットし、血管の柔軟性向上により、脳梗塞など血管が詰まることによって起こる病気の改善が期待できる。
- ⑥ 加圧トレーニングをすると、最初に活動を始めた遅筋の酸素がなくなり、大きな負荷を受けたと脳が勘違いして速筋も活動する。このように遅筋と速筋のどちらも鍛えることができ、特になかなか自分では速筋を鍛えることが困難なご年配の方にも有効。
- ⑦ 自律神経のコントロールをする。例えばベッドに横になると副交感神経が優位に、起立すると交感神経が優位になる。寝たきりの患者に、加圧をすると脚にしっかり血液が行き、寝ている状態なのに加圧している状態でも交感神経が働き、交感神経と副交感神経のコントロールができる。



⑧加圧トレーニングは軽負荷でも筋肥大の効果がある。ある実験でも加圧のウォーキングだけで4%筋肉の肥大が認められた例がある。

⑨骨の生成が促される。加圧トレーニングをすると骨芽細胞を増殖すると言われている。

■Q&A

Q. 加圧トレーニングでは筋肉痛にならないの？

A. 加圧トレーニングは筋肉の破壊が目的ではないため一般的に言われるような筋肉痛にはならない。普段からよく動かしている筋肉には、筋肉に血液を送る毛細血管がよく発達しているが、あまり使っていない筋肉には、毛細血管が十分に張り巡らされていない。そのため、損傷した筋繊維を修復する血液成分が集まるまでに時間がかかり、さらに痛み物質とされるものが発生し刺激を与えることにより筋肉痛が起こることがある。日頃からよく筋肉を使っている人は、少々筋繊維を痛めても修復がすぐに進むため、筋肉痛が起こりにくいと考えられている。

Q. 加圧トレーニングをすると成長ホルモンがでるといいますが、筋肥大は？

A. 加圧トレーニングをした部位だけ筋肉量が増加するわけではなく、肥大効果を誘発する成長ホルモンは、血流によって全身くまなく循環するので、全身の細胞の合成反応を促進する効果が期待できる。

Q. 加圧しながらのトレーニングでやりすぎると？

A. 基本的に高レップ→低レップ。乳酸が溜まった状態で追い込みすぎると筋断裂してしまう。

Q. 加圧サイクルでは血栓ができないのか。

A. 30秒加圧して5秒除圧というプログラムの加圧サイクルでは血栓はできない。安心・安全性がある。ただ、脚からではなく腕から実施する、徐々に圧を上げていくということを守ること。

Q. 加圧はアルギニンやシトルリンなどのNO系サプリと相性が良い？

A. 加圧トレーニングは一酸化窒素(NO)が分泌し、血管内皮細胞が若返ると言われており、加圧トレーニングの些際にNO系サプリを摂取することで、相乗効果が期待できる。特にアルギニンとシトルリンの配合が1:1のアルティメットエネルギードリンクがおすすめ。

Q. 加圧が初めての方のリスク回避方法は？

A. 心配なら片腕だけ加圧をして様子を見ることでリスク回避になる。



■新型コロナウイルス感染症と加圧トレーニング

肺炎は、細菌やウイルスに感染することにより、肺の中を通る気管支やさらに先にある肺胞という部分が炎症を起こすため、血中酸素が低下し息苦しくなり、さらに臓器に酸素が行き届かず、機能不全に陥るなど重篤な症状が現れる。マサチューセッツ総合病院の市瀬医師は、「新型コロナウイルスによる肺炎患者の肺の近くの血管は、細くなったり血栓ができたりして流れが悪くなって酸素を取り込みにくくなるが、そこに一酸化窒素が吸入されると、肺の近くの血管に達し、血管を広げて血栓をできにくくするので、血液の流れをよくすることができる。流れがよくなった血管には、肺から十分に酸素を取り込むことができるから呼吸が楽になる。」と報告している。

ご存じのように、加圧トレーニングは血流を変化させることにより、血管内皮細胞から血管拡張物質である一酸化窒素を産生させ、血管を拡張させることができる。

■所感

現在コロナの影響で多くの会員さんが満足にトレーニングをできていない状態です。加圧トレーニングは年齢に関係なく、大きな重りや器具がなくても、場所を確保しなくても、体にとってハードな運動ができ、改めていまだからこそ必要なフィットネスツールだと感じました。ジムが再開してから、家庭や仕事の関係で今までと同じようにトレーニングを続けることができない方も多くいると思います。アメリカの加圧グローバルで「加圧 at Home」を実施しているように、ジムだけではなく、自分で加圧サイクルを持っていてご自宅で行うということが当たり前になるように普及していきたいと感じました。

以上