



## 筋肉は内分泌器官？

内分泌器官といえば甲状腺・膵臓・卵巣・副腎などが連想されますが、最近の研究で筋肉からたくさんのホルモンが分泌されていることが一流誌「GUT」や「ランセット」に報告されています。

筋肉から放出される「SPARC」ホルモンは癌の発生を抑える（特に大腸癌や乳癌）作用があり、運動することで分泌されます。

また血糖を下げる効果もあります。

運動不足は大腸がんのリスクである、6時間以上座っている人は癌にかかりやすい、

筋肉量が少ない人は癌が進行しやすい、

糖尿病治療は運動が好ましい等々は納得する論拠といえそうです。

