

# ミトコンドリア

## ミトコンドリアとは？

ミトコンドリアは「細胞の発電所」とも呼ばれています。食事から得られる糖や脂肪はそのままでは使えません。分解されてミトコンドリアに運ばれ、酸素を使った「呼吸」によってエネルギー(ATP)へと変換されます。ATPは筋肉を動かしたり、心臓を拍動させたり、脳を働かせたりと、**生命活動**のすべてを支えています。

## 育てるには運動！

ミトコンドリアの機能回復、育成には**運動が効果的**。

運動中はエネルギー(ATP)を産生せざるを得ないので、ミトコンドリアの機能を最大限引き出すことができます。この際に肉体的に疲労する運動は効果的ではなく、**中等度の有酸素運動が最適**です。例えば、水泳やパワーウォーキングやフィットネスバイク。

水泳



パワーウォーキング



フィットネスバイク



## 慢性炎症にサラバ！

朝からなんとなくだるい、原因不明のしんどさ、気がのらない…などの不調の日が多くないですか。運動不足や肥満などは細胞の炎症を引き起こし**ミトコンドリアの機能が低下**。エネルギー(ATP)が不足するためにさまざまな組織での不具合が起きる。このようなことを防ぐためにミトコンドリアの機能は高めていくことが重要。「細胞の発電所」を元気にしていきましょう。



## 年末年始休診のお知らせ

12月28日～1月4日まで休診させていただきます。年始は1月5日より診療開始となります。ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願いします。

～ミトコンドリアの機能と特徴～

まつまえ循環器内科クリニック

ニュースレター 31号

2025年12月