

身体には閾値がある

- 献血155回と100kmウォーキングが教えてくれた真実
- 道廣和男

問題提起

- 健康診断の数字に振り回されていませんか？

身体は突然壊れない

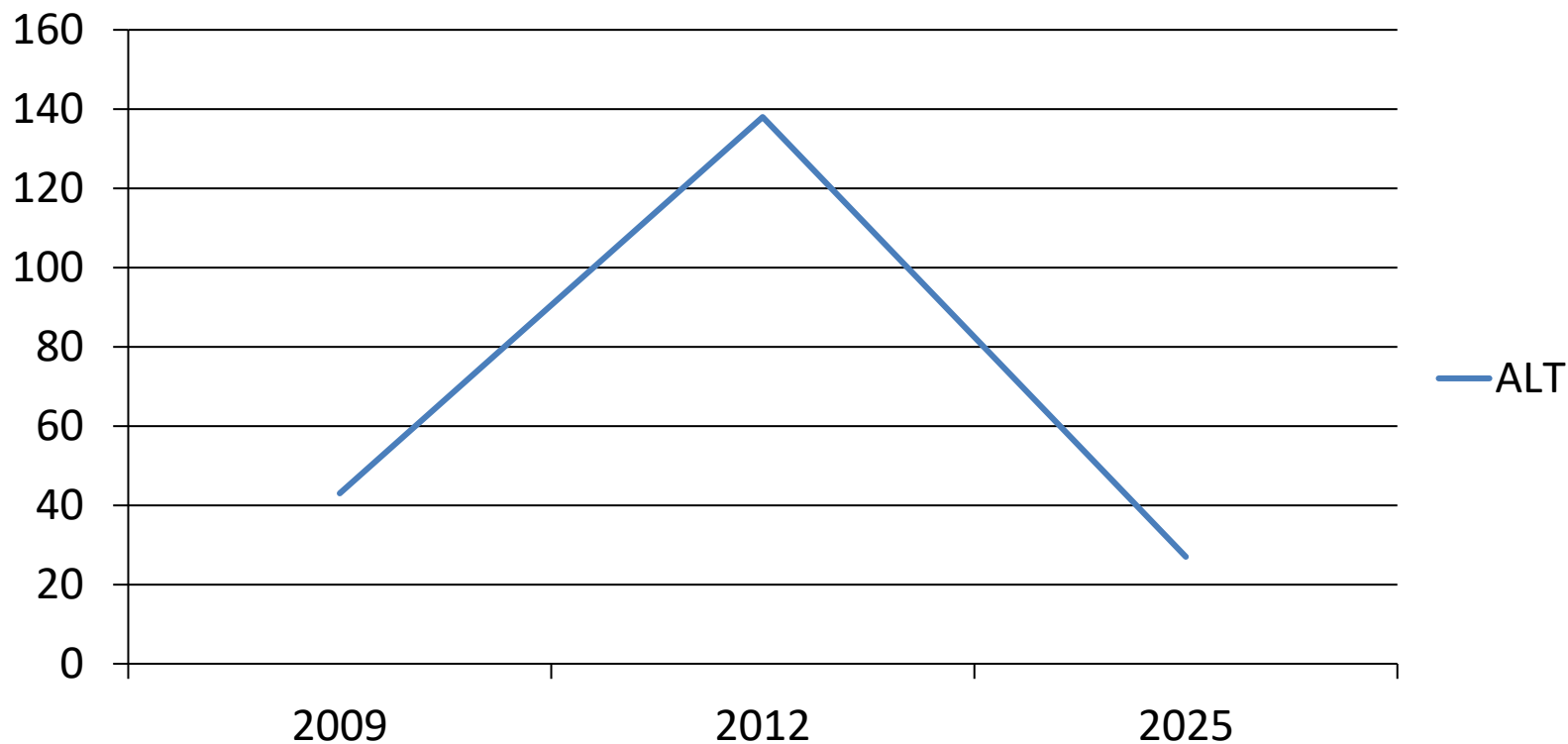
- 壊れる前に必ず警告を出す

轉換点

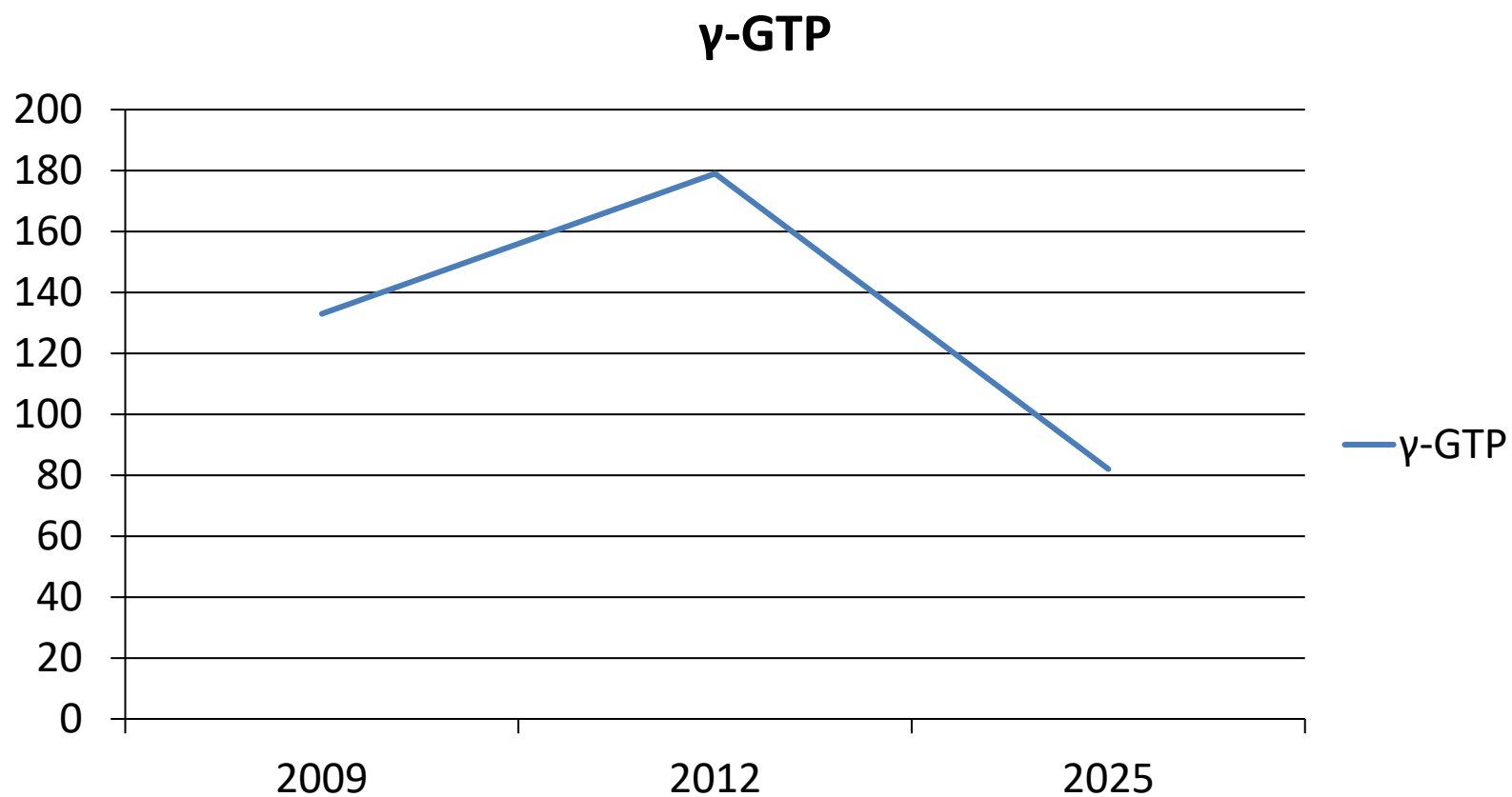
- 2012年 ALT (GPT) = 138

ALT (GPT) 推移

ALT

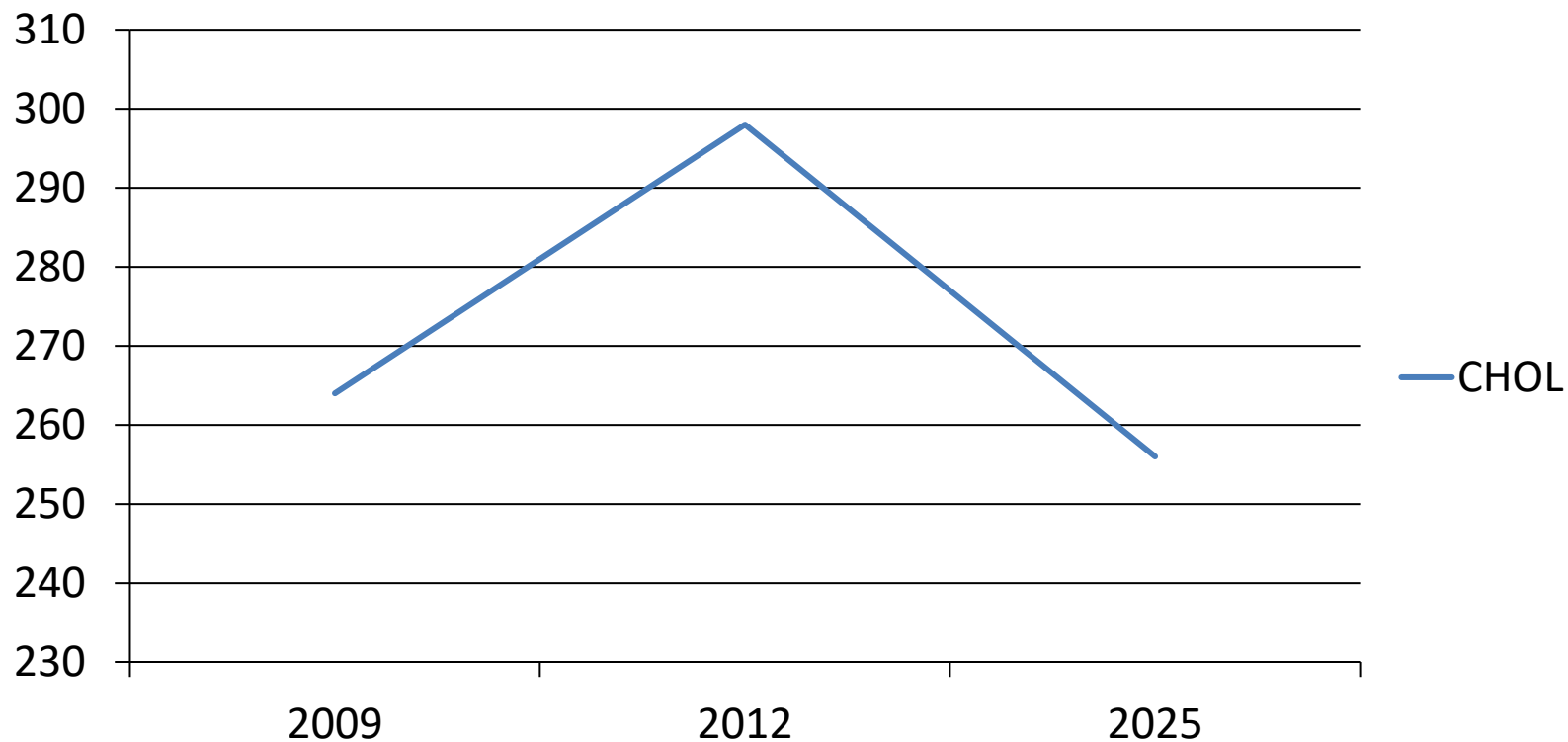


γ -GTP 推移



総コレステロール 推移

CHOL



閾値モデル：負荷 × 回復 × 炎症

三要素の合算が一定ラインを超えると、症状が顕在化する

負荷

運動量・仕事量
頻度・強度

回復

睡眠・血流
副交感神経

炎症

アルコール
内臓疲労

▶ 一つ下げるだけで、全体は閾値未満に戻る

腰痛は故障ではない

- 痛みは警告灯

100kmウォーキングと肝臓

- 長時間・低強度＝回復

回復は技術

- 才能ではない

まとめ

- 身体を信頼できるようになる