

健康だより

No78(H27.3)

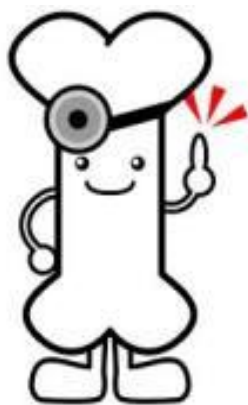
発行
竹山病院

貯骨・貯筋のススメ

皆さん、運動していますか？ スポーツドクターの立場から「運動の重要性」についてお話します。

歯医者さんが行っている8020運動は、「80歳になっても20本以上歯を残すためにメンテナンスしましょう」とした啓蒙活動です。

さて、「80歳でも健康的な骨を残すこと」って考えたことがありますか？ 骨が弱くなると、転倒や打撲など、ちょっとした外傷でも骨折して歩くことが難しくなることがあります。骨折しにくい強い骨を作るためには大切なこと、それが「貯骨」です。貯骨とは40歳を過ぎた頃から始まる骨密度の低下に備え、予め骨を蓄えることです。骨



のトラブルは特に閉経後の女性に生じやすく、しっかり骨を貯めておかないと加

齢に伴って骨折する危険性が高まります。骨を貯めるにはどうしたらよいでしょうか？

牛乳や小魚を摂取することででしょうか？ その答えは、「しっかりと運動をして、適度に日光を浴びること」です。貯骨は40歳位まで、と年齢制限がありますので仕事が忙しいことを理由に運動不足が続くことは、骨にとつて好ましくないことです。

一方で40歳以上の方にオススメしたいのは、貯金でなく「貯筋」です。

「貯筋」とは筋肉を蓄えることですが、貯筋することで骨を守ることができます。特に足(太もも)の筋肉を鍛えておくことで転倒を予防することができます。超高齢者となった時に、貯筋できていれば、寝たきりになりにくいことが証明されています。(病気や怪我で3週間のベッド上安静となると全身筋肉量は10%減↓安静期間が長くなると筋肉がどんどん減る↓歩くために必要最低限の筋肉量を下回る↓寝たきり)

Walking is the man's best medicine

「歩くことが最良の薬」と言われるように、健康的なライフスタイルを送るために最も大切な運動は「歩くこと」。

「運動としての歩行」も良いのですが、「ジョギング」もオススメしたいところです。

猫背にならないように胸をはり、視線は少し遠くをみて、腕は大きく前後に振る(特に腕を引くことを心掛けます)、足の付け根は骨盤!とあたかも足が長くなつたかのような意識をもった歩き方を心がけましょう。歩幅はできるだけ広くとるように心がけましょう。初めて



ジョギングを行う方は、いきなり走りだすことは避け、普段歩くスピードより少し早いです。

歩くことから始めて段階的にジョギングへ移行することも大切です。

運動後の筋肉疲労を最小限にするためには、運動後1時間以内にタンパク質や炭水化物を摂取するようにしましょう。(筋肉へのグリコーゲン取り込みが高まり、筋肉疲労が改善)

気温が高く湿度が高い環境での運動は熱中症に注意が必要です。

30分に1回100〜250mlの水分摂取を心掛けてみましょう(上昇した体温を下げるため、汗の蒸発時に熱が放熱されて体温を調整しています。湿度が高いと蒸発が制限され、放熱できない環境となり注意が必要)

ここで、スポーツドクターの仕事の説明します。私は2008年2009年に世界デュアスロン選手権に選手として出場した経験を生かし、世界トライアスロンシリーズ横浜大会の全ての大会運営における医療救護支援を行っています。スポーツドクターは

- 1 活動を行う者に対する健康管理と競技力向上の援助
- 2 スポーツ外傷・障害に対する予防、診断、リハビリ
- 3 競技会などの医事運営・チームドクターとしての参加
- 4 スポーツ医学の研究、教育、普及活動をその役割としています。



2020年に東京オリンピックが開催されますが、ここ神奈川県で待望のトライアスロンが行われる可能性もあります。実際に観戦すると、選手の表情、息使い、スピード感等が身近に感じられ一見の価値あります。今年も山下公園で5月17・18日の日程で世界大会が開催されますので、是非ご観戦ください。

さて、オリンピックの招致決定となった東京都は、IOC(国際オリンピック委員会)の声明通り、オリンピック開催都市における「受動喫煙の追放」を達成すべく、バーや飲食店を含む全ての公共施設内を完全禁煙とすることが世界標準であることを私はスポーツドクターとして強く提言します。

タバコ煙(喫煙、受動喫煙)が、競技者のみならずオリンピック開催に関わる全ての人体に悪影響を及ぼすことは容易に推定でき、何としても回避しなければなりません。

30分程度のわずかな受動喫煙で血管内皮が障害を受けること、タバコ煙からも大量に発生するPM_{2.5}



は、「最高レベルの発癌性あり」と分類されていることなどから、国内全ての公共施設内を禁煙と規定できると科学的根拠は揃っているのです。

日本臨床スポーツ医学会の禁煙宣言では、「喫煙の弊害は、動脈硬化性疾患、呼吸器疾患、整形外科疾患、癌発症リスクの増大にとどまらず、アスリートのパフォーマンス低下まで

広範囲に及ぶ。加えて受動喫煙による癌や呼吸器疾患のリスクも指摘されている。スポーツは、青少年から高齢者まで幅広い年齢層の人々が生活の中に取り入れている健康行動の一つである。一般の方々からアスリートまで、スポーツ関係者を含めて喫煙対策を推進することは、スポーツ医学の発展・普及を目指す本学会において極めて重要な課題である」と明文化されています。

5年後の2020年、山下公園、マリンタワー、赤レンガ倉庫、ホテルニューグランド等の歴史的建造物と共に既に日本初の「受動喫煙防止条例が施行された横浜」の魅力が全世界に伝わることを楽しみにしております。

門倉 義幸 (かどくら よしゆき)

昭和大学横浜市北部病院耳鼻咽喉科所属。専門は頭頸部外科学、甲状腺・副甲状腺疾患、禁煙治療。

診察日は毎週火曜日午前です。

お知らせ

13年間にわたって皆様に読んでいただいた健康だよりですが、編集者の都合により今回で終了になります。また形を変えて再開できればと思っております。長い間ありがとうございました。