

いきいきライフ

何でも出来る体を作ろう

笑顔になれる
心と体

全5回シリーズ
第5回 上
最終回

公益財団法人SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2018年度シリーズ(全5回)最終回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。前半は県体育協会スポーツドクター協議会会長で芳村整形外科学会院長の芳村直さんが「何でも出来る体を作ろう」と題し講演した。その概要を紹介する。
〈企画・制作／静岡新聞社営業局〉

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



芳村整形外科学会 院長
芳村 直さん

よしむら・ただし 1978年静岡高、84年昭和大学医学部卒、2002年から現職。静岡大教育学部非常勤講師、県体育協会スポーツドクター協議会会長、同アンチドーピング委員会会長なども務める。日本整形外科学会認定医、日本整形外科学会認定スポーツ医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本医師会認定健康スポーツ医。

運動していない時の動きが大事

同じ姿勢を長時間続けない

運動器の障害で移動機能が低下するロコモティブシンドローム(ロコモ)とメタボリックシンドローム(メタボ)は相互に関連していて、一方を防ぐともう一方も防ぐことができます。

よく見られるのが膝の軟骨がすり減る変形性膝関節症です。過体重や運動不足により筋力が低下すると発症しやすくなります。また長時間の立ち仕事は、座り仕事より早く膝を痛めます。あぐらをかくなど内側に体重がかかる姿勢も良くありません。膝を深く曲げる姿勢は避け、例えば草むしりなら、しゃがまずに低い椅子を使いましょう。階段を下りる時は体重の5〜7倍の力が足にかかるので、きれいに着地しましょう。

痛めず立つためにはお尻の筋力強化も大切です。居間で寝転んでテレビを見る人も多いでしょうが、その状態で片足ずつ上げ下げしてみましよう。コマージュルの間なら100回はできます。足を下げるときはゆっくりと。戻す時により筋肉がつくのです。スクワットもお勧めです。膝が足より前に出ないためには体を地面に垂直に立たせるイメージでお腹をへこませて行

えば大丈夫です。

有酸素運動ならウォーキングが簡単で手頃ですが、膝や足のためにも平らな道を選び、良質の靴で歩きましよう。自転車は歩くより膝にやさしいです。プールでの水中運動もお勧めです。胸の深さまで入れれば、膝にかかる力はわずか30%になります。水圧で静脈血の還流量が増え心臓の負担も減り、基礎代謝量も50%高まります。

ただし、実際は運動でのエネルギー量はそれほど大きくありません。やはり日常での行動が重要です。近くのコンビニにも、わざわざ車で出掛ける方はいませんか。忙しいからと言い訳せず、歩く工夫をしましょう。背骨の疾患、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症の患者さんが増えていきます。70代では半数が該当すると言われています。脊椎の神経の通りが狭まるのです。歩行時に足が痛み、前かがみになると和らぐという人は、腰部脊椎管狭窄症かもしれない。じっと座り続ける姿勢は腰に良くありません。時々体を動したり座り直す癖をつけましよう。

ほか、肩こりは手も入れて8ヶ所の頭部を首と肩で支えているため、筋肉が疲弊し起こります。パソコンや読書は長時間うつむきが

頸部骨折も、寝たきりの原因になるので要注意です。

そこで骨折予防に大切なのは、まず食事です。サクラエビ、シラス干し、チーズ、豆腐、コマツナ、納豆、ヨーグルトなどにカルシウムは豊富です。ですが、塩分と一緒に取ると吸収されず尿として出てしまうので、塩分は控えめに。

魚類やキノコ、干しシイタケなどに含まれるビタミンDは、筋肉もつけてくれます。ビタミンKは骨をしなやかにします。パセリ、春菊、パクチーといった香りの強い野菜や抹茶、納豆に豊富です。タンパク質も忘れずに、1日60gの摂取を目指しましょう。タンパク質は朝食時に取ると特に効果的です。マグネシウム、鉄、亜鉛も大切です。鉄分を取る時にはお茶は避けて、ビタミンCと一緒に取ると吸収率が高まります。

食事と運動で強い骨を作ろう

次に、女性に多い骨粗しょう症の話に移ります。遺伝的要因もあるので、自然に骨がつぶれる圧迫骨折などを起こした親御さんがいる方は、病院で骨密度測定、診断を受けて早めの対処を勧めます。女性は閉経後の50歳頃から急激に悪化します。複数の圧迫骨折が起こった人は数年以内に連鎖してつぶれる傾向があるので注意が必要です。大腿骨の

てしまいます。

筋肉を増やす運動は、軽いものなら長時間、強度が高ければ短時間で、やり過ぎず軽い疲労感を感じる程度がお勧めです。筋肉は若返りホルモンを産生する臓器と言われており、老化防止にもつながります。

また、足指を手でつかんで曲げ伸ばしするストレッチや、足底で地面をつかむ運動もお勧めです。私は30年以上続けており、おかげで足のアーチはきれいで

メタボを予防し骨の質を保つ

メタボの方は、いくら骨密度が高くても骨折しやすいのです。骨の成分は、例えるならカルシウムが鉄筋コンクリートで、コラーゲンが鉄骨の役割を果たしています。メタボになるとコラーゲンが酸化して骨質が弱くなってしまいます。メタボな状態で年齢を経ると、骨や軟骨がさびて変色し傷つきやすくなります。体の土台となる骨や筋肉を良い状態に保つことは大切です。まずは生活の中でこまめに歩きましょう。そのためにまっすぐ前を見て胸を張り、お腹が前に出ないように。長い人生を元気に歩いていくためにも、ぜひ今日から始めていきましょう。

古賀所長の養生術

第5回前半は芳村先生に、「何でも出来る体を作ろう」のタイトルで極めて実践的なご講演をいただき、特に「きれいに歩いてメタボを防ごう」のメッセージが印象的でした。

さて、今回も前回に続き番外編です。話題の新しいガン治療で、分子標的治療薬についてです。この薬は、特定の分子を狙い撃ちし、ガン細胞の増殖を妨げたり破壊したりします。従来型の抗ガン剤がガン細胞だけではなく正常細胞も破壊してしまうのに対し、分子標的薬はガン細胞の増殖に関わる特定の分子を狙いを定めて攻撃したり、増殖を抑えたりします。その代表がイマチニブで、飲み薬で慢性骨髄性白血病を治す夢の薬です。他にも肺線ガンに著効するゲフィチニブは以前、新聞で話題となりました。さらに、乳ガン、腎ガンに効果のあるHER2阻害剤、マルチキナーゼ阻害剤なども有効です。これらの治療薬で治癒またはガンと共存して寿命を全うできる例も増えています。今回はこれにて。

古賀 震

1957年、福岡県生まれ。熊本大医学部卒。静岡県立大看護学部基礎医学分野(内科学血液腫瘍研究室)教授。2018年4月よりSBS静岡健康増進センター所長。

