

運動による骨への影響について

剣持整形外科・Kスポーツクリニック

剣持正彦先生

皆さん元気に運動していますか？今日は「運動による骨への影響について」をお話したいと思います。

「朝から体がだるいなー、疲れるなー」そんな感じで毎日が始まる人はいませんか？最近、病気予防の観点からも、運動が体調を整えてくれるということが見直され始めています。すでに、ギリシア時代のオリンピックのころには言われていたとのこと。一般に運動を頻繁にする人としらない人では、頻繁にする人のほうがより大きな筋力を有すると言われ、筋力と骨量は相関関係にあると言われてます。骨量とは骨の量ですから、少なくなればいわゆる骨粗しょう症ということになります。若いからといって安心できるものでもなく、過激なダイエットや運動のし過ぎで骨の量が減少している人もいれば、いまだに現役で、毎日太陽の下で農作業をしてシラス干しと納豆をよく食べていたという85歳の女性が、若い女性と同じ骨量を有していてびっくり、再検査。なんていうこともありました。

骨粗しょう症の予防には青壮年期から積極的にスポーツ活動に参加して最大骨量をより高く保つことが重要といわれています。つまり若いうちにせつせと運動をして骨を蓄えて、後でその骨の貯蓄を使っていくという、まさにイソップ物語の「アリとキリギリス」のような話ですね。水泳よりもバレーボールやバスケットボール、ウォーキングよりもジョギングのほうが骨への刺激は強く、それに比例して骨量も増加するといわれます。

最近、大腿四頭筋を中心とした膝・股関節周囲の筋力トレーニングが推奨されています。しかし、壮年期以降は心臓、血管、脊椎、下肢への悪影響となることもありますのでメディカルチェックを十分に受けてから運動種目を吟味することも大切です。