

骨粗鬆症 OSTEOPOROSIS

骨とは活動的な組織で、様々な負荷に順応するようにできています。このような骨の順応性は、常に組織が再生することによって可能となっています。骨格は7~10年ごとに再生します。女性の場合、骨格は25才頃にその強度と密度が最大となります。コンクール参加者の皆さんが、これから20代になった時に強く健康な骨を持つためには、今から骨についてしっかり考え、なすべきことをしておく必要があります。

ダンサーがより長い現役生活をおくるためには、健康的な骨を有していることが不可欠となります。骨は、皆さんが一生の間ケアしなければならぬ生きている組織です。踊るための鋼のように強く、また軽い骨格は、巧妙に構築された足場のように重力に対抗して身体を持ち上げ、筋肉の引っ張りに抵抗して動くことを可能にします。骨は結合組織(コラーゲン)、カルシウム塩、その他のミネラルで構成されており、ハチの巣状の構造をしています。

骨にあるハチの巣状の構造を構成する穴が大きくなると、内部構造が変化し、もろくなって折れやすくなります。骨は細くなり、もろくなります。これを骨粗鬆症または多孔性骨と呼びます。

ダンサーは、定期的なウエイト・トレーニング(負荷を与えて筋肉を伸縮させるトレーニング)を伴うダンス・トレーニングによって骨を強化するべく刺激を与えているので、上記のような問題を抱える危険性は少ないといえます。しかし、「自分の骨がもう永久に健康であるのだ」と考えてはいませんか。(負荷の有無にかかわらず)過度のエクササイズを続けた上に、いい加減な食生活をおくっていると骨格の健康にとって一番重要なエストロゲン(女性の場合)またはテストステロン(男性の場合)のレベルが低下してしまいます。

エストロゲンやテストステロンのレベル低下によって、年令的に若くても骨格が非常に弱くなり、その結果、危険なぐらいに細くてもろくなる危険性があります。細くてもろい骨は『脆弱性骨折』(軽度の衝突や転倒が骨折の原因となりうる)や『疲労骨折』(身体の一部への繰り返し負荷により生じる)の原因となる傾向があります。エストロゲンとテストステロンのレベルが低下すると、骨は一生を通じて弱体化する可能性があります。

エストロゲンの低下した女性は大変危険な状況となります。自分の身体のエストロゲン・レベルが低下しているかを判断する一番良い指針は、月経の停止です。これは、激しいトレーニングとエネルギー摂取不足のダイエットが重なることにより起ります。6ヶ月間月経がない、または月経の開始が遅れた(16才以降)結果、骨の密度が低くなり、結果的に骨折する危険性が大きくなります。月経がないと、骨の密度は低下し、20才代の女性の骨が70才代の人と同じぐらい弱くなる場合があります。

3ヶ月以上月経がないのであれば、一般開業医や家族計画クリニックの医学的な助言を受けて下さい。体重だけではなく、他の医学的な問題を抱えているかもしれません。

骨粗鬆症かどうかを判断する方法は？

初めて骨折するまでは、骨粗鬆症だとは気がつきません。この脆弱性骨折は、非常に小さな負荷により例えばジャンプの着地や何かを拾うために屈んだ時に起こります。この骨折により、結果として骨を衰弱させたり変形させたりする怪我を引き起こすこともあります。

どのようにして弱い骨にならないようにするか

今、自分自身で気をつけてケアする必要があります。健康な骨を維持するためには食物、エクササイズ、バランスのとれたホルモン・レベルが必要です。トレーニング、食生活、体重管理の全てをバランスのとれた方法で管理しなければなりません。

カルシウム

筋肉の収縮、神経伝達、血液凝固にとって不可欠なカルシウムは、骨を強くします。このような機能のためにカルシウムを摂取する量が不十分だと、身体は骨からカルシウムを奪っていきます。ここから骨粗鬆症へとつながる可能性があります。骨粗鬆症は男性にも影響がありますが、女性の方がより大きな危険性を持っています。非常に痩せていて、喫煙し、カフェインを過剰に摂取する女性が、カルシウムを十分に摂取しない場合は特に危険です。

骨粗鬆症に対する最良の防御策は、十分なカルシウム摂取と健康的なライフスタイルをおくりながら、骨の形成を促進する負荷付きトレーニングと組み合わせることです。

摂取元：ミルクや乳製品（低脂肪表示の場合でも同様に十分含んでいます）、鱈や鮭の缶詰（骨も食べる場合）、豆腐、青野菜、豆類。子供は1日800～1200mg必要であり、青少年や大人は1日1200～1500mg必要です。

（上記の文章は、Dance UK の許可を得て "Your Body Your Risk" から抜粋した。同書は Dance UK: www.danceuk.org, e-mail info@danceuk.org で購入できる）