



新年あけましておめでとうございます。年末年始はゆっくり静養できましたか？お正月の飲みすぎ食べすぎで体重が・・・という方も多いかと思えます。冬の寒い季節は特に運動を敬遠しがちです。今回は、運動不足と感じている皆さんに抗加齢でも測定している骨密度についてご紹介したいと思います。

骨密度と運動

私達の身体には約206本の骨があります。身体を支えたり、内臓を保護したり、カルシウムを蓄える役目を担っています。カルシウムの99%は骨の中にあり、残りの1%は血液や内臓の中で筋肉を動かす働きをしています。一見、何の変化もない骨は常に新陳代謝を繰り返してカルシウムを供給し、新しい骨を作り出しています。成長期にはもちろん、一定サイクルで骨を作る「骨形成」(骨芽細胞)と骨を壊す「骨吸収」(破骨細胞)の二つが交互に働き、骨が生まれ変わります(骨代謝)。

骨を作る作用と骨を壊す作用のバランスがとれていると健康な骨になるのです。しかし、骨を壊す作用が強くなる作用が弱くなるとバランスが崩れ、当然骨の量が減ってしまいます。これが『骨粗しょう症』と言われる状態です。

特に女性は男性より骨密度が低く、更年期(閉経)をむかえるとエストロゲンなど骨を維持する女性ホルモンの分泌が減少し、それまで保たれていた骨代謝のバランスが崩れるので骨がもろくなるのです。

一般に骨量は20代から30代でピークとなり、その後は加齢とともに徐々に減少していくので、食事や運動で補っていく必要があります。

骨に負荷のかからない無重力状態で長時間過ごした宇宙飛行士は急速にカルシウムが失われ、骨量が減ると言われています。筋トレやジョギング等の運動で骨に負荷がかかると、骨芽細胞の働きが活発になりカルシウムの沈着が進むため骨密度は増加します。骨に重力の負荷がかかるジャンプを伴う縄跳び等の運動や基本的な歩行は、骨量を増やすのに大変効果的です。

適度な運動を心がけて『骨のアンチエイジング』に取り組みましょう。



お正月の飲みすぎ食べすぎ

あなたの肝臓は大丈夫？



沈黙の臓器と言われている肝臓。大事な事を『肝心かなめ』と言うように、肝臓は心臓と同じくらい生命に大きく関わっている臓器です。普段から、肝臓をいたわってあげないと、何か症状が出てからでは時すでに遅しという事もあり、要注意です。

健康診断で見つかる肝臓異常のほとんどは脂肪肝です。30代から50代を中心に、食べ過ぎや飲みすぎによる脂肪肝が増えてきています。お酒を飲まないから関係ない・・・と言うことは、決してありません。むしろ警戒が必要なのは、お酒をあまり飲まない人がかかる非アルコール性の脂肪肝(NAFLD)なのです。

原因は、過食 運動不足 糖尿病 肥満等による内臓脂肪の増加です。この非アルコール性の脂肪肝が恐ろしいのは、進行した場合非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)と呼ばれる病気へと進む可能性があることです。NASHの場合は肝細胞の繊維化が進んで肝硬変になる危険性が高いと言われています。太りすぎや糖尿病の人がかかりやすく、特に内臓脂肪型肥満の人はリスクが高くなるので注意しましょう。

