

(日本女大 食物) ○塚原典子 麻見直美 江澤郁子

《目的》 骨の代謝には、体格、食生活および身体活動などが深く関与する。日本の国技である相撲は、その競技の特性から、稽古方法・生活習慣が他のスポーツとは大きく異なる上、さらに骨折のリスクが極めて高いことから、力士の健康管理の一貫として、各力士が自己の骨密度を知り、食生活の実態を把握することは、健康に対する意識を高めるためにも、極めて重要であると考えられる。我々は、今回、A部屋の力士の骨密度を経時的に観察する機会を得たので、力士の体格、日常の食生活および身体活動の骨密度に及ぼす影響および骨密度の変化について検討した。さらに、同年代一般大学生男子の骨密度との比較検討も行った。

《対象・方法》 対象は、A部屋に所属し経時的に骨密度測定を行った力士10名(年齢17～27歳)および一般大学生男子12名(年齢19～25歳)である。対象者にはDXA法(Hologic社製、QDR-1500)による腰椎(L1～L4)および全身骨密度の測定、体格測定およびアンケートによる生活習慣調査、食習慣調査等を行った。《結果および考察》 力士の骨密度は、どの部位においても一般大学生に比べ有意な高値を示し、体格および番付けとの間に有意な正相関が認められたが、相撲歴との間には有意差は示されなかった。食生活では、力士の食事(ちゃんこ)は、一鍋に多彩な食材を用いて作ることから、比較的バランスの良い食事であることが示された。一方、一般大学生は、ほとんどの栄養素が不足状態にあった。以上より10、20歳代の骨の成長・充実に極めて重要な時期に、一般大学生はもとより力士において、一人一人が自己の骨密度、身体状況および食習慣等を把握し、食生活に対する意識を高めることは、自己の健康管理の一貫として極めて大切なことであると考えられる。