

運動器の健康と栄養

運動器の健康にとって食事・栄養はたいへん重要な課題となります。私たちは健康を保持・増進するために毎日食事を行う必要があります。すなわち理論だけではなく、実践することが重要となります。今回の特集では「運動器の健康と栄養」というテーマで、各分野の第一線でご活躍の先生方に、基礎と実践で役に立つ内容でご執筆いただきました。まずは伊奈病院整形外科の石橋英明先生にロコモティブシンドローム、埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科の丸谷康平先生、新井智之先生、藤田博暁先生にサルコペニア、そして上西が骨粗鬆症と栄養について概説しました。次に横浜市立大学付属市民総合医療センターリハビリテーション科の若林秀隆先生にリハビリテーションと栄養について執筆していただきました。

後半は食事や栄養についてより詳しく知っていただくために、東京都健康長寿医療センター研究所の新開省二先生、成田美紀先生に食品摂取の多様性と運動器の健康というタイトルで、同じく東京都健康長寿医療センター研究所の金憲経先生にはアミノ酸と運動器の健康というタイトルで執筆をいただきました。先生方の研究の成果をご紹介します。神戸学院大学の田中清先生、京都女子大学の青未空先生、大阪府立大学の榎原晶子先生にはビタミンD、慶友整形外科病院慶友骨関節疾患センターの岩本潤先生にはビタミンKと運動器の栄養についてまとめていただきました。最後に養老整形外科の石井光一先生、水谷幸先生には、カルシウムチェック表の有用性について紹介していただきました。ビタミンDとカルシウムは日本人での摂取量が少なく、骨はもちろん筋肉、すなわち運動器の栄養にとっても非常に重要な課題とされています。

今回の特集によって、運動器の健康と栄養について、基礎から実践まで幅広く網羅することができたと思います。読者の皆様の日常の現場において少しでも役に立つことができれば、企画をさせていただいた者としてうれしく思います。ご執筆いただきました先生方、ご多忙の中ありがとうございました。

(上西一弘)