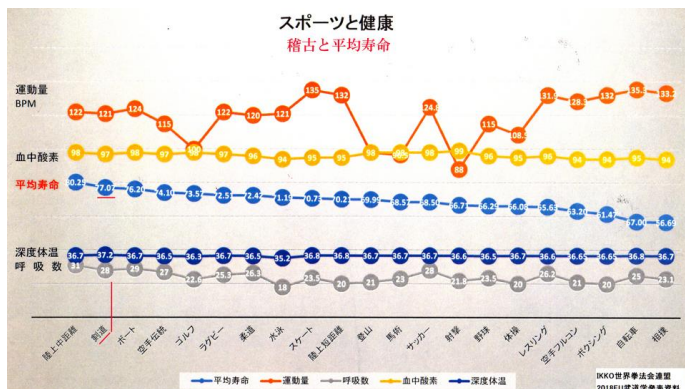


武道・スポーツと寿命を調べてみるとスポーツをやっているからアスリートの寿命が長いというものではないことがわかります。



伝統空手の寿命が 74.1 才に対し フルコンタクト空手 53.2 才 剣道 77.4 才とアスリート＝長寿と言うことには、なりません。さてそこで、拳法会が長寿を得て健康寿命を促進するため様々なデータをもとに稽古していますが更に解析し武道としての健康を提供しなくてはなりません。



今回のテーマ「フルコンタクト空手の寿命がなぜ 53.2 才？」

そこでネットにある中年空手百条委員会の記事を引用すると実際にフルコンタクト空手をやっている格闘技ドクター、二重作拓也先生の「Dr F の格闘技医学」という本を読むと、多くの外科的な故障のほかに、内科的な疾患リスクについてもかなりの記述があります。

<高尿酸血症、痛風>

汗をかくのはいいことですが、脱水に近い状態まで汗をかくと、体内に濃度の濃い尿酸が蓄積されます。高濃度で蓄積された尿酸は、体内で先鋭化した結晶となって、体中の神経をつつきまくって、痛風の痛みを引き起こします。

また、この結晶が血管や臓器に付着すると恐ろしい合併症が起きやすいのです。脳梗塞、尿路結石、心筋梗塞、腎機能異常など、極めて危険な障害を起こすことがあります。

この尿酸というのは、「プリン体」という物質を原料に作られますが、このプリン体はタンパク質に多く含まれます。プロテイン、肉などを食べて稽古して、脱水状態近くまで汗をかくと、尿酸がどんどん生産されるうえに、その濃度がどんどん濃くなっていきます。

さらに厄介なことに、相手の打撃によって筋細胞が破壊されると、壊れた細胞からプリン体が流出し、さらに尿酸を生産し、濃度を高くしてしまうことになります。こうして作られた尿酸の結晶が、体中のあちこちで悪さをする。こうなると健康のためにいい汗をかいているとは言えなくなってしまうのです。

<外傷性横紋筋融解症と腎機能障害>

突き蹴りを食らってしまった時に、筋肉では何が起きているのでしょうか？筋肉が破壊されますね。ウエイトトレーニングも同じです。こうして破壊された筋肉が、前以上に回復してくる。こうした「超回復」の良さばかりが目立っています。

すが、一方で、破壊された筋肉の破片は血中をウヨウヨと漂い始めます。この状態が外傷性横紋筋融解症と言われます。

血液はやがて腎臓でろ過されますが、この筋肉の破片が多すぎると、そこで腎臓のフィルターに詰まってしまう、腎機能の障害を引き起こしてしまいます。稽古の疲労が慢性的に抜けないときは、この障害を疑ったほうがよいようです。

事実、伝説の荒行、百人組手を達成した選手たちの多くが、達成後に腎不全を起こし、一時的に入院、透析を受けているようです。やはり、「殴り合いは体に悪い」のです。

全般にこれらの障害を予防するためには、一日2リットル+練習で消費した水分を摂取することが肝心と言われます。稽古の日などは、朝から5リットル近くの水を飲むことになります。ここまで意識して取り組まないと体を壊してしまいます。

いや、意外なところに病気のタネがあるものです。何も知らずに無茶な稽古を繰り返すと、健康どころか、体を壊すことになりかねません。そして、なによりも中高年にとっては「心臓」が極めて重要です。40代を過ぎてもなお、ガチガチに心拍数を上げ続ける稽古をすることは、死への近道と知るべきです。若いころにやれたからと言って、40代でそれがやれるとは思わないことです。これが、空手家の寿命と関係があるのかどうか、はっきりとはわかりませんが、健康をかなり意識して取り組まないと、体を壊してしまうこともありうるということ、これはしっかりと胸に刻んだ方がいいでしょう。

そして、根性だけで荒行に取り組むことは、中高年にはまったくおすすめできません。この中高年の特殊性を考えた稽古をしていくことが一番でしょう。あくまでも、健康に、健康に。体を壊さない配慮をしながら、稽古を続けて、そして100まで生きましょう。

先ずは、DNA 遺伝子、免疫力なども含めた多くのデータを駆使して平均寿命、健康寿命の促進に留意しましょう。

