

オールジャパン・ダンス杯
ワルツとサンバで優勝

見る人にパワーを与える ダンスがしたい

TEAM YUMIYA 北海道
勇舞中学校3年

にしじま なな
西島 奈那 さん

PROFILE

オールジャパン・ジュニアダンススポーツカップ2023ソロパートナーズステップの部において、ワルツとサンバで優勝。小5から市内のダンス教室に通い、昨年9月からプロダンサーの久保田弓椰氏に師事。好きな食べ物はきゅうり、カニ、もやし、ナムル。高階凌選手（恵庭市在住）とペアを組み、各大会で活躍中。



——高階凌さんとのペア結成の経緯を聞かせてください。

高階さんは背が高く、パートナーも背の高い女性を探していたそうです。それで声をかけてもらって。私はそれまではダンス教室の男の子と組んだり、女子同士のペアで男役をやったりで、パートナーが大会ごとに違っていました。固定のパートナーは、高階さんが初めてです。大会ではたくさんさんのダンサーが同時に踊りますが、背の高いペアは審査員の注目を集めやすいんです。身長を生かしたダイナミックな動き、迫力のあるダンスが私たちの強みです。

——めざすダンサー像について教えてください。

私のコーチである久保田弓椰さんとパートナーの徳野夏海さんのように、見る人にパ

ワーを与えられる、元気になるような、そんな踊りがしたいです。ダンスに完璧はないので、一生磨き続けたいと。——ご自身のベストダンスを紹介してください。

7月のオールジャパンは、一番コンディションも良かったし、全部出し切ったし、結果もついてきたので、始まる前から終わった後まで幸せでした。元々はペアで出る予定でしたが、5月に高階さんがケガをしてしまったんです。それでも、今の自分にできることをやってみようと決めて、大会までの期間を腐らな

いでした。——競技中も手応えは感じていましたか。

後悔がまったくなくて。サンバとワルツを4ラウンドずつ踊って、ラウンドのたびにどんどん調子が上がっていくような感覚でした。自分が大会まで頑張ったプロセスが良かったから、いい踊りができたのかなと思います。

——今後の目標を聞かせてください。

高階さんがケガから復帰したら、またペアを組んで一緒に大会に出たいです。各大会で良い成績を収め、二人で世界選手権に出場する権利を獲得したいと思っています。

先生、教えて!



带状疱疹



市立千歳市民病院
皮膚科医師 織田 晃矢

今月号では《带状疱疹》について紹介します。

带状疱疹は水痘帯状疱疹ウイルスで起こる疾患です。多くの方は子ども

の頃に水ぼうそうに罹患しますが、水ぼうそうが治ったあとと体の中には

ウイルスが潜伏しています。加齢やストレスなどで免疫力が下がった際に

潜伏しているウイルスが再活性化し、神経に沿って増殖し、带状疱疹として皮膚に症状が出ます。

そのため、体の左右どちらかの神経の走行に沿って痛みを伴う発赤や水疱が出現します。

治療は抗ウイルス薬と

物治療で免疫力が低下している方は重症化することがあります。神経痛は時間とともに改善する方が多いですが、带状疱疹後神経痛と

比べて痛みが慢性化することがあります。

带状疱疹は50歳以上の方に多く発症し、80歳までに3人に1人はかかるとされています。

50歳以上の方は、予防のためのワクチン接種を受けることができます。

現在の生ワクチンと不活化ワクチンの2種類を受けることができますが、より発症予防効果の高い不活化ワクチンでは2回の接種が必要です。

50歳以上で90%以上の発症予防効果が報告されています。当院でも带状疱疹ワクチンは接種可能です。予約制なので、まずは皮膚科外来にご相談ください。

第14回

