

閉経後期女性の骨密度に対する身体活動および食生活の影響
日本女大家政 ○戸田歩 塚原典子 山本麻子 山本貴久子
阿部恒男 江澤郁子

《目的》骨粗鬆症予防は、若い時期の最大骨量を高めておくこと、および閉経後の骨量減少をいかに抑えるかが重要である。そのためには、骨粗鬆症の危険因子を明らかにし、それを排除することが必要である。我々は、その手段の1つとして、骨密度測定とアンケートによる疫学的調査を1989年から実施し、地域・年齢・背景の異なる様々な対象について検討を試みてきた。本研究では、骨密度に対する身体活動および食生活の影響について、閉経後期女性を対象とし、比較検討した。《対象・方法》対象は、東京都文京区在住の一般的な60歳で現在習慣的に1年以上運動習慣のある55名(TF1群)と、運動習慣のない69名(TF2群)、同じく文京区在住で保健所の骨粗鬆症予防教室に積極的に参加しているグループで、運動習慣のある66名(TE1群;平均57歳)と、運動習慣のない64名(TE2群;平均59歳)、さらに新潟の農業地域在住で運動習慣のある18名(N1群;平均61歳)と、運動習慣のない19名(N2群;62歳)の6群であった。対象に対し、DEXA(Hologic社製 QDR-1000)による腰椎骨密度(BMD, g/cm^2)測定、生活活動・食習慣アンケートおよび3日間食事調査を実施した。《結果》運動習慣のあるTF1、TE1、N1群はそれぞれ運動習慣のないTF2、TE2、N2群に比し、BMDは有意に高値、あるいは高値傾向を示した。加鈣摂取量もTF1、TE1、N1群は、それぞれTF2、TE2、N2群に比し、高値傾向であった。また、運動群は過去から継続して牛乳を摂取している者の割合も高く、食生活に対し、意識の高いことが示唆された。以上の結果より、閉経後の骨密度減少を抑制する因子として、運動習慣および加鈣摂取量は密接に関係していることが示唆された。