

閉経期女性の骨密度に及ぼす運動習慣の影響

日本女大家政 ○戸田歩 塚原典子 江澤郁子

【目的】閉経期の女性において、骨塩量の減少を抑え、いかに骨粗鬆症を予防するかは重要な課題である。そのために、日頃、どのような生活に心がけるのが効果的か検討する必要がある。昨年の本学会において、我々は、60歳代閉経後女性の骨塩量減少を抑制する因子として、運動習慣およびカルシウム摂取量が密接に関わっていることを示唆した。本研究では、さらに40歳代および50歳代の女性を対象に、歩数調査を加え、詳細に検討したのでこれを報告する。

【対象・方法】本研究では、保健所で行われた骨粗鬆症予防教室に積極的に参加した40歳代および50歳代の健常な女性約60名を対象とした。対象に対し、DXA(Hologic社製 QDR-1000)による腰椎骨密度測定を行い、同時に、運動習慣・食習慣アンケートおよび3日間食事調査を実施した。また、歩数計により、約1ヶ月にわたり、歩数調査を行った。アンケートより、対象者を定期的に運動を行っている運動群と、非運動群に分け、比較検討した。

【結果】運動群は非運動群に比し、骨密度の高値傾向を示した。さらに運動群において、1日当たりの歩数が多いものほど骨密度が高くなる傾向が認められ、活動量と骨密度は密接に関わっていることが示唆された。また、カルシウム摂取量において、運動群は所要量600mgを上回っている者の割合が高く、平均カルシウム摂取量も高値傾向を示し、食生活にも心がけていることが示された。以上の結果より、定期的に運動を行うこと、および日常の活動量を高めることは、閉経期の女性の骨密度減少に対し、抑制効果を示すのみでなく、食生活に対する意識の向上にも反映し、骨粗鬆症予防に対する重要な因子であることが示唆された。