

閉経期女性の骨密度に及ぼす食生活および運動習慣の影響

(*日本女大・院 **日本女大)

○小板谷典子* 原たつえ** 塚原典子** 江澤郁子*

《目的》骨粗鬆症および骨折の予防を図ることは、ますます高齢化の進む社会における健康管理上、極めて重要な課題である。とくに骨量減少が急速である閉経期においては、生活習慣と関連づけた骨量減少予防策の必要性が示唆される。そこで本研究では加齢および閉経による骨量減少の推移、さらには日常生活因子との関連を明らかにすることを目的とし、骨密度と食生活および運動習慣について検討した。《対象・方法》東京都文京区保健所における節目検診受診者のうち骨密度測定を行った健常女性357名(45歳群53名、50歳群60名、55歳群80名、60歳群76名、65歳群88名)を対象とし、腰椎骨密度(DXA法)、踵骨骨密度(SXA法)、体脂肪率(BIA法)、骨吸収マーカーとして尿中遊離型Deoxypyridinoline(ELISA法)、体力の指標の1つと考えられる握力の測定、および食事記録による主な栄養素摂取状況調査、アンケートによる生活習慣等の調査を実施し、それぞれ年代別に検討した。《結果・考察》腰椎および踵骨骨密度はいずれも加齢と共に顕著に減少し、とくに閉経直後期にあたる55歳以降は閉経前に比し有意な低値を示した。尿中D-Pyrは閉経後において閉経前に比し有意な高値を示し、閉経期および閉経後における骨吸収の亢進状態を反映していることが示唆された。握力は加齢と共に有意な減少を示した。栄養素摂取状況は鉄、マグネシウム以外は充足されていたものの年代別にみると高齢層ほどよく摂取されている傾向であった。運動習慣と骨密度との関連については腰椎、踵骨とも運動群の方が高い骨密度を有しており、その傾向は踵骨においてより顕著であった。以上より、閉経周辺期の健常女性における骨密度減少の推移が明らかとなり、各年代に応じた、特に閉経期における生活習慣も含めた具体的な骨量減少予防策の重要性が示唆された。