

坂本裕子* ○八尋典子** 山口真理子** 伊海公子** 三好正満**
(*龍谷大 **奈良女子大)

<目的> 高齢時に発症しやすい骨粗鬆症の予防的見地から、近年、若年者の骨密度測定が行われ検討されている。しかし、まだその詳細は不明であることから、今回、骨密度と食生活、運動を含む生活状況等との関連性を検討し、若年時においてさらに骨密度を高める生活要因を明らかにすることを目的に調査を行った。

<方法> 1996年6月に奈良女子大学の学生を対象に、超音波骨密度測定装置（ルナー社 Achilles）による踵骨の骨量測定を行い、同時に3日間の食事摂取および運動などの生活アンケート調査を行った。分析対象者は210人であった。

<結果> 測定した骨密度の指標値 Stiffness index は体格、年齢との相関が認められたので、それらの補正值を用いた。3日間のカルシウム摂取量と対象者の補正值には有意な相関は認められなかったが、補正值から上中下の3群に分け、習慣的な食品の摂取状況を見たところ、上位群の方が魚介類、大豆・大豆製品の摂取頻度が高く、また乳製品を好む者の方に補正值が有意に高かった。上下位群との比較では、過去・現在の運動時間および牛乳摂取量が上位群で有意に多く、大学時代の運動経験の有無による差異も認められた。一般に踵骨の骨密度は20才以降減少傾向にあるといわれているが、今回の対象者は学年が上がるほどその補正值が有意に高くなり、運動との関わりが見られた。そこで大学までの運動経験の有無によりクラスター分析を行い4群に分けたところ、小、中、高、大学の4期に渡り運動していた者は、大学時に運動していない者より食生活がよく、骨密度が高い傾向にあり、大学時における運動の有無が骨密度に影響を及ぼすと推察された。