

(目的) 飽食時代を迎えた我が国において、主な栄養素の中でカルシウム摂取量のみが所要量に達してない。カルシウム不足は、骨粗鬆症の重要なリスクファクターの1つであり、特に女性は、閉経後、エストロゲンの減少と因果関係をもって骨粗鬆症が発症する。骨粗鬆症予防には、骨量減少をいかに抑えるかが重要であるが、それ以前の若い時期(20-30歳代)の最大骨量(Peak Bone mass)を高めておくことがより重要である。そこで、我々は、骨密度および栄養摂取状況について、20歳代の女性、および閉経期の女性を対象として検討した。

(方法) 東京都文京区の保健所において、節目健診を受診した健常女性(年齢40,45,50,55,60歳)約600人、および20歳代女子学生約100人を対象とした。対象者に対し、DEXA法(Hologic QDR1000)による腰椎(L1-L4)骨塩定量を行った。同時に身体活動、食習慣および栄養摂取状況を把握するため、健康状態・食生活アンケート(3日間の食事記録を含む)を実施した。

(結果) 腰椎骨密度(BMD, g/cm^2)は、40歳以降、加齢に伴い減少した。特に閉経初期である50-55歳にかけての減少率が高い傾向を示した。しかし、これらの対象者のBMDは、現在健常日本人女性平均値(1990年, 浜松医大・川崎医大)に比べ、高い傾向を示した。一方、20歳代では、日本人女性の平均値とほぼ同じレベルであった。カルシウム摂取量についてみると、全ての年齢で、所要量を充足していなかった。以上のことから、いづれの年代においてもカルシウム摂取量を増加させることが大切であるが、特に若年者において骨密度を高めるための食生活や生活活動量の重要性が示唆された。