

日本女大家政 ○塚原典子 戸田歩 江澤郁子

《目的》近年、高齢化の進展とともに、各自のQuality of Lifeの向上に対する関心が高まってきた。なかでも、骨粗鬆症は、骨折由来の寝たきり老人の原因として社会的な重要課題に挙げられ、その予防に対する具体策に大きな期待が寄せられている。骨粗鬆症予防のポイントは、閉経および加齢による骨量減少をいかに抑制するかである。しかし、まずは、骨密度測定によって各自が自己の骨の状態を把握することが予防の第一歩と考えられる。そこで、我々は、骨粗鬆症予防を目的とし、自主的に測定を希望する大学教職員を対象に、骨密度測定を実施している。今回、女性教職員について骨密度測定およびその若干の検討を行った。《対象・方法》対象は、骨密度測定に積極的に希望した女性教職員51名。腰椎骨密度測定は、DXA法(Hologic, QDR-1000)により行った。また、3日間の食事記録による主な栄養素摂取状況等の調査、アンケートによる身体活動・食生活状況調査等併せて検討した。《結果》腰椎骨密度において、DXA装置に収載されている健常日本人女性の平均値と比し、30歳代、40歳代、50歳代は低値であったが、60歳代では有意な高値を示した。さらに、骨密度と食生活および身体活動に対する意識との関わりが認められ、意識の高い者の割合は、60歳代が最も顕著であった。また、世帯人員による骨密度を比較すると有意差は認められないものの家族同居の方が高値傾向を示し、さらに栄養素等摂取状況も、より良好であった。以上より、女性教職員に対する骨密度測定の実施は、骨粗鬆症予防のための動機づけとして重要であり、さらに家族の健康管理を担う者に対し、その家族の生活の質の改善を図る上で、大きな役割を果たしていると考えられる。