

・日本女大家政 ○塚原典子 江澤郁子 ・新潟県中条町役場 村木淑子
・新潟大学医学部 関口秀雄 山本智章 谷澤龍彦 高橋栄明

＜目的＞ 中高年女性の健康づくりにおいて、骨粗鬆症の発症およびそれに起因する骨折を予防し、自己の Quality of lifeの向上を図ることは、極めて重要である。したがって、これら女性を対象とした本症予防に対する保健指導等の啓蒙活動をいかに効果的に進めていくかは、今後の重要かつ急務な課題といえる。そこで、本研究では、骨粗鬆症予防教室における中高年女性の骨密度および食生活について経時的観察を行い、本症予防に対する保健指導の効果について検討した。

＜対象・方法＞ 対象は健常中高年女性で、月1回の骨粗鬆症予防のための運動教室に参加している運動群60名、対照として本症予防に対する指導を全く受けていない自然観察群53名である。全対象者に対し、DXA法による腰椎骨密度測定(Hologic, QDR-1000/W, L2-L4)を初回、その半年後および1年後の3回実施した。また3日間の食事調査による主な栄養素等摂取状況の調査も行い、1年間の経時的観察を試みた。

＜結果＞ 1年間の経時的観察において、運動群は、自然観察群に比べ、加齢および閉経による腰椎骨密度の減少率の抑制が示され、さらには主な栄養素等摂取量の改善も認められた。以上より、骨粗鬆症予防に対する保健指導の一環としての月1回の運動教室の実施は、骨粗鬆症予防に対する継続的な保健指導として効果的であると考えられる。