

思春期女子の骨量に関連する因子の検討

-食生活、体格、月経状況について-

(日本女大 食物) ○塚原典子 小坂谷典子 佐藤和人 江澤郁子

【目的】21世紀の健康づくりの目標は、健康寿命の伸展である。そのためには、骨粗鬆症の予防は極めて重要であり、骨の健康づくりに最も重要な時期である思春期にいかにより丈夫な骨づくりに励むかが急務かつ重要な課題である。そこで、本研究では、思春期女子を対象とし、骨量に対する食生活、体格および月経状況等の影響について検討した。【対象・方法】健全な思春期女子484名(中1;125名、中2;109名、中3;134名、高1;116名)に対し、骨量測定(第二中手骨;DIP法)、体格・健康状態・食生活状況調査等を実施し、骨量との関連性を検討した。【結果】体格において身長は、どの学年も全国平均値に比し高値を示し、中1・2は有意な高値を示した。一方、体重はどの学年も全国平均値に比し低値を示し、中1以外の学年はいずれも有意な低値であった。骨量は、学年の上昇に伴い高値を示したものの、同年齢基準値との比較では、中1・2は高値を示したのに対し、中3・高1は有意な低値を示した。栄養状態は、どの学年もエネルギー、蛋白質、カルシウム、鉄に不足がみられた。さらに、対象者を月経状態別(順調群・不順群・未発来群)に検討した結果、全学年で見ると順調群338名、不順群110名、未発来群36名であった。体格(身長・体重・BMI等)は、どの学年も順調・不順・未発来群の順に低値を示し、その傾向は体重において顕著であった。また、骨量においても体格と同様、順調・不順・未発来群の順に低値を示し、未発来群は、どの学年も同年齢基準値と比べ低値を示した。以上より、思春期女子の骨の健康づくりにおいて、適正な体格の確保の重要性が示唆され、充分量のカルシウムに加え、適正なエネルギー、蛋白質、鉄の摂取等、栄養バランスのとれた食生活の大切さなど生活習慣改善のための健康教育の積極的な推進が急務であると思われる。