

骨密度の縦断的長期変化に影響を及ぼす要因から見た骨粗鬆症の予防法に関する研究

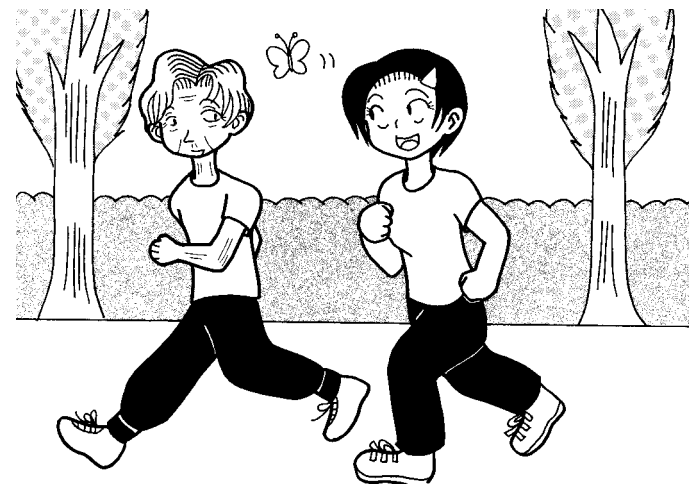
研究代表者 北陸体力科学研究所 碓井 外幸
解 説 馬詰 良樹

骨密度は、骨粗鬆症の予防や診断の指標として中高年女性を中心として広く測定されつつあります。この骨密度の変化は、運動や栄養また休養のとり方などにより左右されると考えられています。

本研究は骨粗鬆症の予防を目的として行なわれました。6年間にわたり中年の男性22名、女性15名の計37名を対象として調査しました。本研究の特色はそれぞれの個人の骨密度の変遷を追跡したところにあります。

調査の結果、加齢にともない骨密度は減少しました。減少速度は加齢にともない増加しましたが、この傾向はとくに女性に顕著でした。

著者は、同世代のヒトを対象とした骨粗鬆症防止対策は女性に重きを置き、できるだけ若いときから対策を立てなければならないと主張しています。



骨粗鬆症の予防は女性に重きをおき、できるだけ若い時から対策しよう。

