

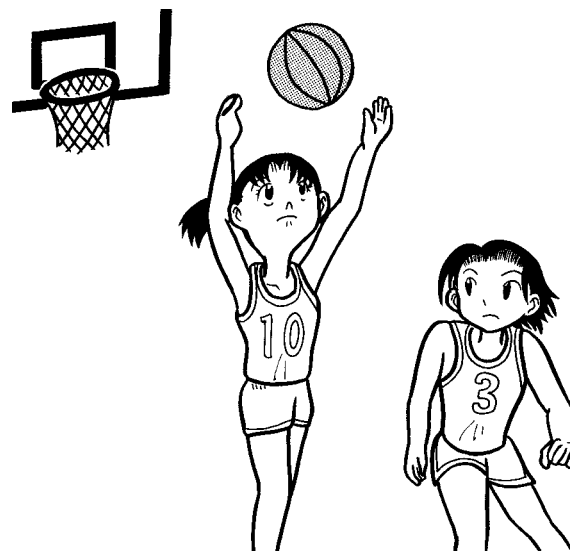
若年期からの運動習慣は、最大骨密度を効果的に増加させるか - 健常成人女性における検討

研究代表者 筑波大学 柳 久子
 解説 馬詰 良樹

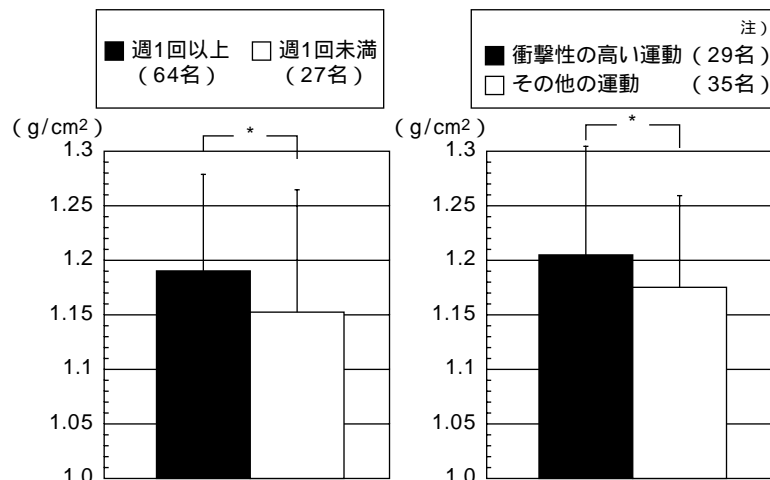
成人女性の骨密度を調べたところ、バスケットボールやバレーボールのように骨に重力刺激がかかるスポーツを中学時代からやっている人たちは、成人以後の骨量を増加させていることがわかりました。

20歳から39歳の健康な女性91名について、全身骨密度、腰椎骨密度を測り、さらにアンケートにより中学、高校、および現在の運動習慣、現在の食事内容、過去の食事習慣を調査しました。週1時間以上の運動を、中学・高校でしていた人たちは、また現在週1時間以上の運動習慣のある人たちでは、骨密度は高い数値でした。これらの人々の中でもとくに跳躍運動をしていた人々の骨密度が他の運動をしていた人たちより高い数値でした。

詳細な推計学的分析の結果、中学・高校時に跳躍運動をしていたことが、成人期においても高い骨量を維持するための決定因子であると結論されました。



中学高校時代に跳躍運動をしていた女性は成人期にも骨密度が高い。



中学時代のスポーツの頻度(左)と種類(右)別の全身骨密度の違い
 注) 衝撃性の高い運動は、バレーボール、バスケットボール、空手を指す。
 * 統計学的に有意差あり(p < 0.001)