

思春期生徒における骨密度の増加スパートの 経年観察と運動および食生活の影響

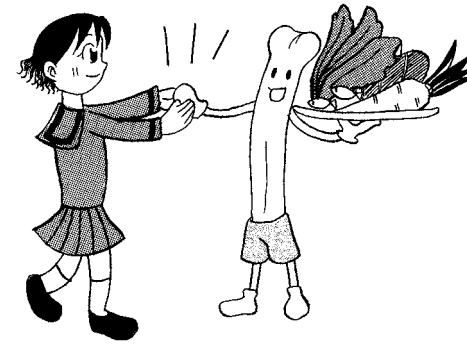
研究代表者 辻学園 楠 知子
解説 佐藤 祐造

高齢社会を迎え、骨粗鬆症の予防が、ことに女性で問題となっています。

著者らは、小学校5年生から中学校3年生(10～15歳)の男、女生徒を対象に右足踵骨の骨量を超音波法で測定するとともに、運動、食生活等の生活習慣調査を行い、両者の相関関係等を5年間追跡しました。また、骨粗鬆症予防のための健康教育を実施しました。

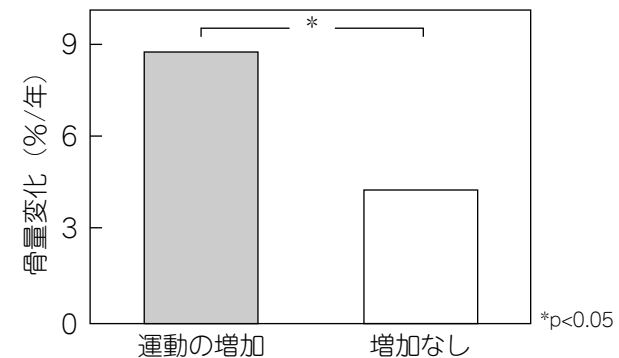
その結果、①10～15歳(男子では16～17歳まで)は骨の急上昇期であり、最大骨量が高めるのに、もっとも重要な時期である、②運動量の増加、果物、野菜、小魚摂取の増加、イス、ソファなどの洋式生活でなく、畳など日本式生活様式、自身の骨量への関心は子供達の骨量をより高く増加させる、③骨量測定、骨粗鬆症予防のため健康教育は思春期の子供達の運動量を増加させ食生活を改善させる、という事実を見出しました。

骨粗鬆症予防のためには、小学校、中学校で骨量測定を行ったり、運動や栄養に関する健康教育を行うことの重要性を示す興味ある研究です。



骨粗鬆症予防はまず骨量の自覚から。食、運動、生活様式の改善をはかろう

運動の増加と骨量の経年変化



運動の増加と骨量の経年変化

初経発来1年前の女子(47名)において、骨量測定および運動・栄養指導1年後、「運動を増やした」と答えた者(16名)は増やさなかった者(31名)に比べ、高い骨量上昇が観察された。しかし、初経発来後の対象者においては、差が観察されなかった。