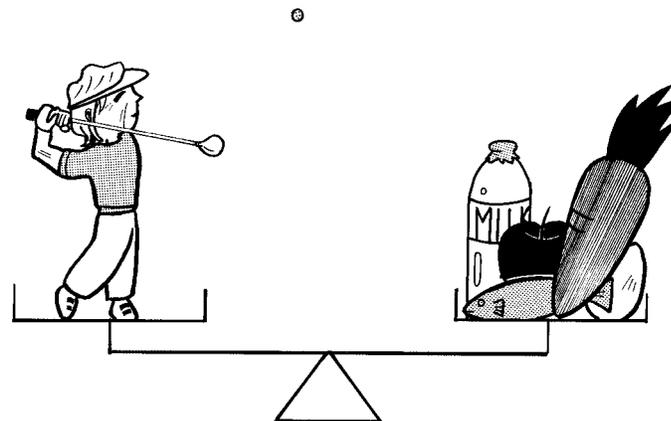


骨粗鬆症予防のための日常活動量に関する研究

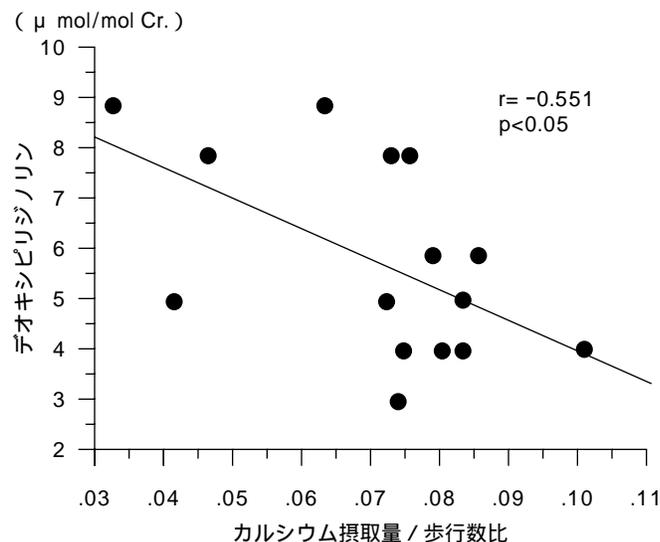
研究代表者 東京工業大学 北川 淳
 解説 吉岡 利忠

骨粗鬆症の予防のために、女性の高齢者を対象として歩行数、各種カルシウム調節ホルモン、栄養摂取状況などについて分析し調査した論文です。とくに骨吸収マーカであるデオキシピリジノリンを分析した結果、日常の活動量（歩行数として示している）に見合うだけの栄養摂取ができていない高齢者で、この分析値が上昇していました。上昇していることは骨からのカルシウムなどの脱出が考えられ、この状態が続くと骨粗鬆症が進行することになります。また、加齢にともない歩行数は低下しているが、歩行数と骨吸収マーカとは相関がないこともわかりました。

したがって、高齢者の骨粗鬆症予防のためには、適度な運動（多過ぎてはよくない）の実施と身体活動に必要なバランスのとれた栄養の摂取が重要な因子であることがわかりました。



高齢者の骨粗鬆症の予防のためには適度な運動とバランスの取れた栄養の摂取が重要。



骨吸収マーカ（デオキシピリジノリン）とカルシウム摂取量 / 歩行数比との関係