

厚生科学研究子ども家庭総合研究事業

小児糖尿病・生活習慣病の発症要因、治療、予防に関する研究（主任研究者 松浦信夫）

分担研究「小児のライフスタイルの実態、生活習慣病の発症要因、予防に関する研究」（分担研究者 貴田嘉一）

研究協力者 = 衣笠昭彦（京都府立医科大学 小児科）

研究課題 = 「思春期骨粗鬆症予防教育事業」

要旨 = わが国の中高年女性の骨粗鬆症は生活習慣病の一つとして注目され、当該年齢の女性を対象としたキャンペーンが広く展開されている。しかし、実際には骨量が蓄積される思春期の女子に対する啓蒙活動が最も効果的であると思われるが、一方では、思春期女子には非常に強い「やせ願望」が目立ち、将来の骨粗鬆症の大きな予備軍になるのではないかと心配される。今回、われわれは中学生女子を対象に、実際に骨密度を測定するとともに、体型調査、栄養調査などを実施し、「早期からの骨粗鬆症予防」キャンペーンを実施した。結論として、中学生女子を対象とした骨粗鬆症予防教育事業は各方面から非常に好意的に受け止められ、事業の有用性は認められた。今後の課題は「介入の効果」の判定についてであり、長期にわたる経年的な経過観察が必要になると思われる。

研究目的 = 将来の骨粗鬆症の発生予防に最も効果的であると思われる思春期女子を対象にした骨粗鬆症予防教育事業の実践と効果的な介入方法の研究

研究方法 = クラブ活動のため登校中の某中学校女子生徒（1, 2年生）111人を対象に平成10年7月18日～8月3日の夏休み期間中に実施した。

- 1) 1学期終業式に「思春期の生理的・身体的特徴と生活習慣病としての骨粗鬆症予防の重要性」を全校生徒を対象に講話し、女子だけに限った調査であることへの理解を得た（医師が担当）。
- 2) 夏休みの週日の5日間、クラブ活動に参加中の女子を対象に骨密度（超音波法）、体脂肪率（インピーダンス法）、身長、体重を測定した。
- 3) 2)の測定結果をその場で説明し、同時に栄養、健康指導を実施した（医師、保健婦、栄養士が担当）。
- 4) 食生活、運動習慣、体型に関する意識などの調査（アンケート形式）を実施し、その場で2)の結果とつぎ合わせて本人と話し合った。

結果と考察 = 体重の軽重、運動習慣の有無、初潮の有無と骨密度との間には関連が認められた。体重は骨密度と高い相関が認められたが、一方で、中学生女子には体型意識調査で強いやせ願望が存在していた。今後は正しい体型意識ないしは体重についての健康教育が必要であると思われる。運動の有無および運動強度と骨密度にも相関があり、今後とも運動習慣の継続を維持する対策が大切であると思われる。今回の調査対象になった女子中学生にも、朝食の欠食が目立ち朝食の内容にも問題点が多かった。したがって、正しい食生活についての教育を生徒自身や保護者に実施していく必要があると思われる。

結論 = 将来の骨粗鬆症の発生を予防するためには、骨量形成が最も旺盛な思春期において指導を開始しなければならない。今回、中学1, 2年生の女子を対象に、実際に骨密度を測定するとともに、肥満度（やせ度）、体脂肪率も算出し、生徒自身の体型意識とのズレを指摘し、思春期における栄養、運動、休養の大切さを教育することができた。今後も本事業を継続し、介入効果の判定方法についても検討していく予定である。