

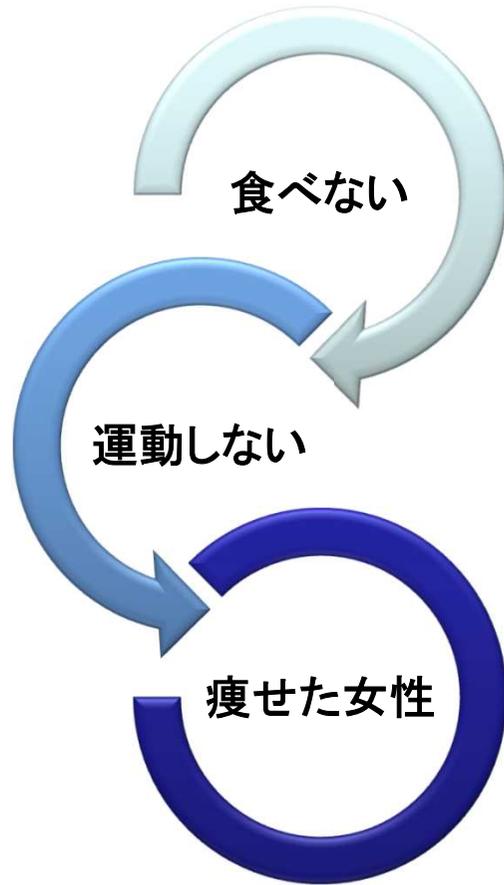
2018年3月26日(月)
スポーツ庁 第4回健康スポーツ部会資料

資料3

若年女性の運動不足及び痩せから生じうる リスク予測

順天堂大学国際教養学部 グローバルヘルスサービス領域
順天堂大学大学院 代謝内分泌内科学・スポーツロジックセンター
田村 好史

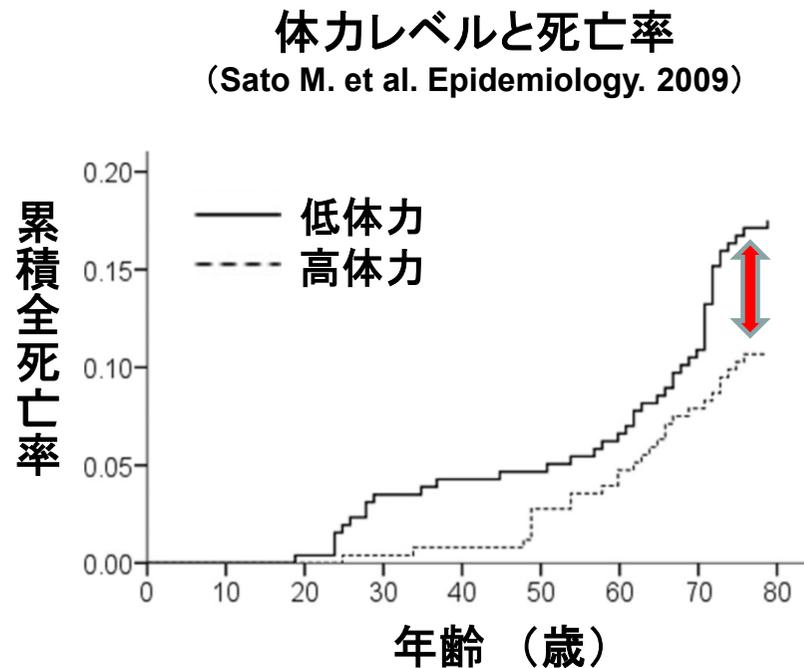
女性の健康に関する 問題点の整理



- 若年女性の運動実施率の低迷と二極化が顕著である。
- 日本女性は先進国で最も痩せ傾向が進んでいる国の一つ。

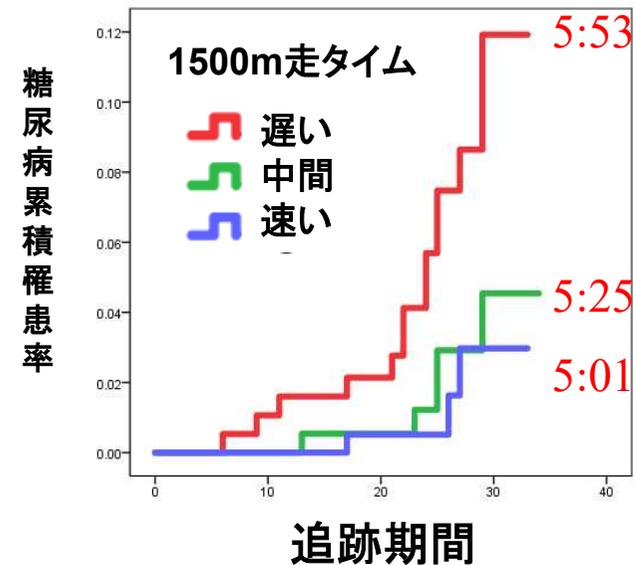
- 寿命・健康寿命？
- 糖尿病？
- 骨粗鬆症・骨折？

20歳前後の頃の体力で 40～50年後の予後や疾患が予測できる



大学在学中の体力レベルが高いと
死亡率は低値

全身持久力と糖尿病発症リスク
(Someya Y. et al. BMC Public Health. 2014)

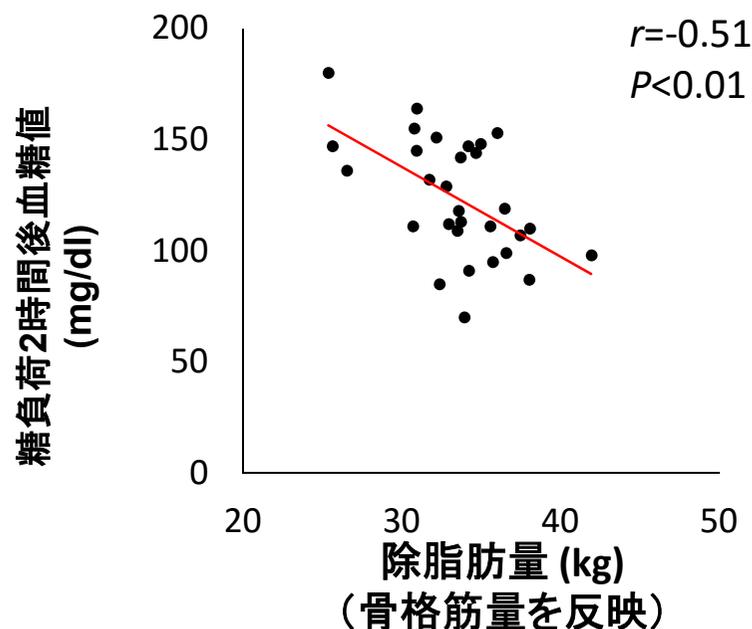


大学在学中の全身持久力が高いと
糖尿病発症リスクは低値

痩せた運動不足の女性が抱えるリスク

-**痩せた人**は肥満者と同等かそれ以上に死亡率や糖尿病発症率が高い(J Epidemiol 2011, Diabetol Int, 2012)。

-**痩せた女性の38%が耐糖能障害**で筋肉量が少ないことが関連していた。(参考:同年代の耐糖能障害~17%)



(Someya Y. et al. Journal of the Endocrine Society, 2018)

- **運動不足、低BMI**は骨量低下や骨折のリスクであり、転倒・骨折・関節疾患は女性の介護となる原因の**33%を占める**。
- 栄養の充足している場合、**少なくとも18歳以前に**強度のある運動を行うことが、骨粗鬆症の発症予防に最も効果的である(グレードB)。(骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版)

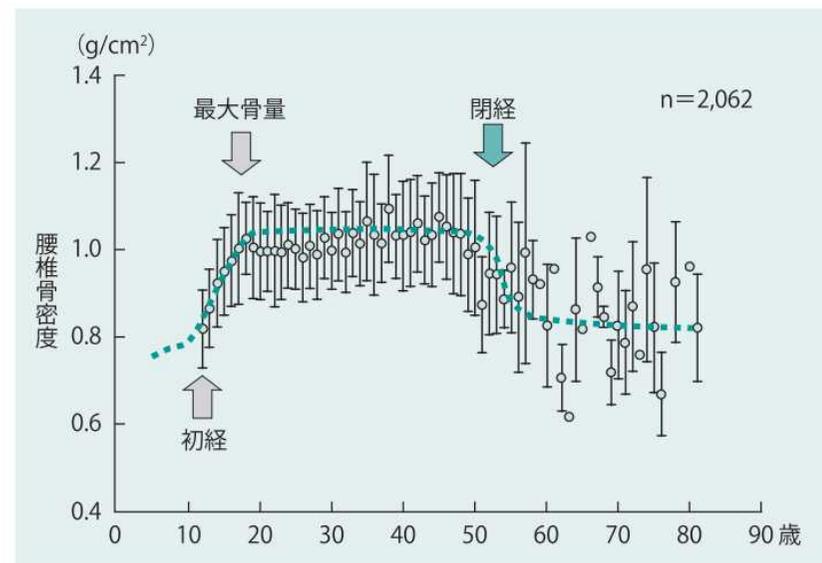


図 19 女性における腰椎骨密度の年齢分布 (獲得から喪失まで)
(文献 250 より引用改変)

(Orito S et al. JBMM, 2009)4