

# 女性特有の健康課題とは

女性には、体の変化にともなう、それぞれの年代に特有の健康問題があります。こうした健康課題の中には、適度な運動習慣を身に着けることで予防できるものもあります。20~40代はまだ健康課題を実感しにくい時期ではありますが、生涯にわたって健康に過ごすためには、若いうちから準備をしておく必要があるとされています。

## ● 思春期・若年期

若いうちに骨量や一定以上のレベルの体力を蓄えることはとても重要です。この時期に過度なダイエットによって骨密度が低下したり、運動不足によって体力が低下したりすることは、その後の健康づくりに悪影響を及ぼす可能性があります。

思春期・若年期の健康リスクとして、例えば下記のようなものがあります。

### 【過度な痩せによる骨量低下】

10代は一生分の骨量を蓄える時期で、骨量は20歳前後でピークを迎え、加齢とともに減少していきます

(成人になってから取り戻すことは困難)。この時期に、過度なダイエットにより、栄養やホルモンが不足すると骨密度が低くなり、若い時から骨粗鬆症になってしまうリスクが高まります。

骨粗鬆症を防ぐためには、骨と骨をつなぐ筋肉を大きくすることで、骨に対して力学的ストレス(負荷)をかけることが重要です。特に20歳前後までに、筋力向上をはかり骨密度を上げることで、将来的な骨量低下や骨折予防にも効果が期待できます。

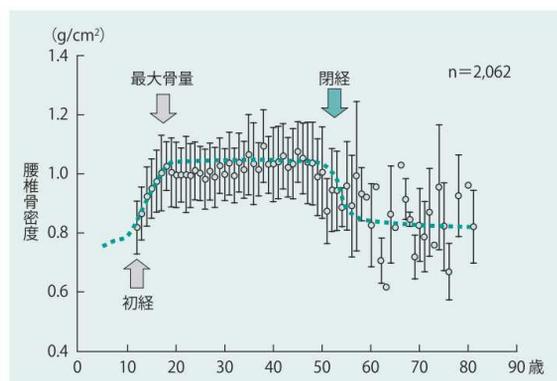


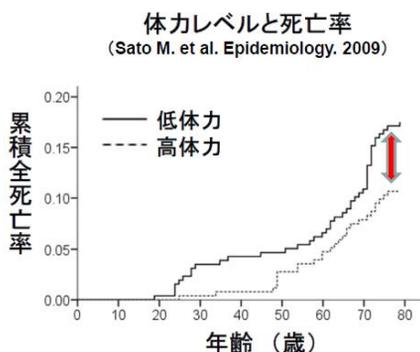
図19 女性における腰椎骨密度の年齢分布(獲得から喪失まで)  
(文献250より引用改変)

出典:「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版」より引用 ※原著の図を引用改変

出典:「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ(厚生労働省班研究 藤井班)」、公益財団法人健康・体力づくり事業財団ウェブサイト

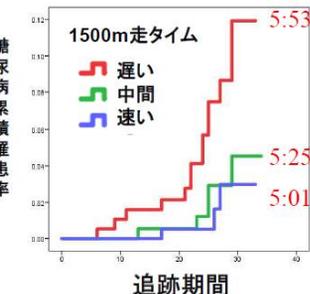
### 【20歳前後の体力と40~50年後の予後・疾患】

また、20歳前後の体力レベルが低いと死亡率が上昇する、20歳前後の全身持久力が高いと糖尿病発症リスクは低減するなど、20歳前後までの運動不足による体力低下は、その時点では問題が無くても、将来的な健康問題を引き起こす可能性があります。



大学在学中の体力レベルが高いと死亡率は低値

Figure 21: A line graph titled '全身持久力と糖尿病発症リスク' (Whole-body Endurance and Diabetes Risk). The x-axis is '追跡期間' (Follow-up period) from 0 to 40 years, and the y-axis is '糖尿病累積罹患率' (Cumulative Diabetes Incidence Rate) from 0.00 to 0.12. Three lines represent different 1500m run times: '遅い' (Slow) in red, '中間' (Intermediate) in green, and '速い' (Fast) in blue. The '遅い' line shows the highest incidence rate, reaching approximately 0.12 at 40 years. The '中間' line reaches approximately 0.05, and the '速い' line reaches approximately 0.02. Specific values are labeled: 5:53 for the slow group, 5:25 for the intermediate group, and 5:01 for the fast group.



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

出典:第4回スポーツ審議会健康スポーツ部会 田村参与提出資料(原著の図を引用改変)

### 【筋力不足による低代謝】

筋肉などの除脂肪量の低下は基礎代謝量(安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量。)の低下にもつながります。除脂肪量は加齢とともに減少するので、若いうちから筋力の維持に努めることが健康的に痩せることにも効果的とされています。

出典:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト