

253. 運動が更年期症状に及ぼす効果に関する研究

○渡邊 理津子¹、横山 典子²、久野 譜也²(¹株式会社つくばウェルネスリサーチ、²筑波大学大学院人間総合科学研究科)

本研究では、運動が更年期およびその周辺世代の女性における更年期症状を中心とした心身にもたらす影響について3つの観点から検討した。【方法】研究1：更年期における日常の身体活動量と更年期症状との関連性。1. 調査対象：東京近郊在住の41～63歳のホルモン投与を受けていない女性61名（50.2±5.2歳）。2. 調査項目及び調査方法。A. 身体組成：身長、体重、BMI、ウエスト周径囲、ヒップ周径囲、体脂肪率、骨密度。B. 血液生化学検査：エストラジオール血清、卵胞刺激ホルモン等。C. 現在の月経状況。D. 更年期症状：簡略更年期指数、慶應式中高年健康維持外来調査表。E. 身体活動量：Baeckeの質問紙。研究2：ライフステージの運動経験と更年期症状との関連性。1. 調査対象：「研究1」と同じ。2. 調査項目及び調査方法：A. 身体組成、B. 血液生化学検査、C. 現在の月経状況、D. 更年期症状は、「研究1」と同じ方法を用いて調査した。E. ライフステージの運動経験：10歳代～現在までを5段階のライフステージに区分し、運動の実施程度、強度、時間、頻度を調査し、運動量を算出した。1. 調査対象：茨城県在住の運動習慣がなく、ホルモン投与を受けていない49～61歳の女性8名（55.0±4.9歳）。2. 調査項目及び調査方法。A. 身体組成：身長、体重、BMI、ウエスト周径囲、ヒップ周径囲、体脂肪率。B. 血液生化学検査：エストラジオール血清など。C. 現在の月経状態。D. 更年期症状：簡略更年期指数。3. 運動プログラム：持久的トレーニングと筋力トレーニングから構成され、施設ではエアロバイクを用いた持久的トレーニング、およびトレーニングマシン、チューブ、自体重を用いた筋力トレーニングを週2回、自宅ではチューブおよび自体重を用いた筋力トレーニングを週3回実施し、その他に1日8,000歩を目標にウォーキングを実施するように指示した。【総括】本研究の結果から、日常の身体活動量と更年期症状および更年期に現れやすい症状とは関連することが示唆された。特にスポーツおよび運動による身体活動量は更年期症状と関連する可能性が示された。また、現在の運動だけでなく、ライフステージの運動経験が更年期症状や骨密度と関連する可能性が示唆され、閉経以降の運動は、運動量の多少に関わらず、更年期の症状を軽減し、閉経後から運動を開始しても十分に効果が期待できる可能性も示唆された。そして、更年期における持久的トレーニングと筋力トレーニングを組み合わせた運動プログラムの実施は、更年期症状をはじめとした更年期以降に現れやすい症状に対して、一定の効果をもたらす可能性が示唆された。

Key Word

更年期 運動